



A Roncadelle
sogni di 3° oro
e Tuttosport
in cornice

Cristiano Tognoli

Roncadelle ieri si è svegliata sotto i riflettori. Non ne è abituata. È un paese di 9000 abitanti, alle porte della città, di passaggio tra la Bassa Bresciana e il capoluogo... ➤ 12



Jasmine Paolini si china su Sara Errani che piange di gioia sdraiata a terra dopo aver battuto Muchova-Noskova. A sinistra, Stefano Oppo e Gabriel Soares



➤ da pagina 2 a pagina 13

PAOLINI-ERRANI IN FINALE, DUE SENZA A MEDAGLIA

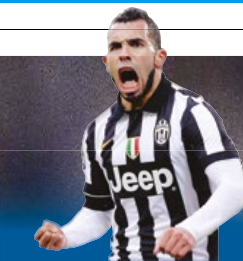
Jas & Sara show E remi d'argento

Seconda gioia dal canottaggio con Oppo e Soares. Tennis: doppio femminile domani a caccia dell'oro contro Andreeva-Shnaider, Musetti piegato da un mostruoso Djokovic oggi cerca il bronzo. Jacobs nei 100 e Fabbri (miglior misura nel peso) guidano i nostri sogni nell'atletica

**PRONTA L'OFFERTA DI GIUNTOLI
PER CONVINCERE L'ATALANTA**

JUVE 50 milioni per Koop

In ballo anche alcuni bonus per avvicinare la richiesta di 60. E l'agente dell'olandese manda un segnale "bianconero". Stasera col Brest per dimenticare Norimberga: fari su Adzic e riflessioni su Chiesa. Thuram: «La Juve era nel mio destino» ➤ 14-15-16-17-19



LE STORIE DEL WEEKEND

Quando i guai li risolveva Tevez

Guido Vaciago

«Allora, primo allenamento con la Juventus. E, cioè, io arrivavo dal City e la Juventus era una grandissima società, piena di gente che ammiravo. C'erano Pirlo, Chiellini, Buffon, c'era Conte che allenava... ➤ 19

A METZ (ORE 17) È ORA DI DARE SEGNALI IN ATTACCO

TORO sai fare gol?

Adams pronto ad affiancare Zapata dopo la partenza con Sanabria. Schuurs: obiettivo metà agosto. Stallo Gosens, frenata dello Zenit per Ilic ➤ 20-21-23

IL DERBY DEGLI INZAGHI



Bisseck al 96' evita all'Inter il flop a Pisa

Il difensore rimedia al gol di Piccinini, Simone strappa un pari al fratello Pippo e scopre problemi ➤ 24-25



GIOCA AL FANTACUP

In palio un montepremi stellare



Inquadra il Qr-code e scopri il tuo vantaggio esclusivo

L'OPINIONE

Che bello diventare sportivi migliori

Guido Vaciago

È arrivato, inesorabile come tutti i luoghi comuni che prima o poi si abbattono sul dibattito. Alla fine della prima settimana delle Olimpiadi andata molto bene per gli italiani, è atterrato il concetto, demagogico e un po' populista: «i calciatori dovrebbero prendere esempio dagli atleti delle Olimpiadi che, loro sì, fanno onore al Paese». E il problema non è che l'onorevolissimo battaglione azzurro di Parigi non si stia facendo onore, anzi, ma il fatto che nel 2024 in Italia continuiamo a contrapporre il calcio a tutti gli altri sport. Il che non solo porta a paragoni improponibili, ma rappresenta una tara che per mezzo secolo ha inquinato la nostra cultura sportiva, sbilanciata verso il calcio così da essere una monocultura. Da qualche tempo a questa parte, per fortuna, la tendenza sembra invertirsi e la narrazione dello sport nel nostro Paese ha allargato i suoi orizzonti. Abbiamo imparato a esaltarci per il nuoto, seguiamo con attenzione il tennis, abbiamo riscoperto l'atletica, sappiamo apprezzare sempre più discipline, come possono confermare i riscontri dell'audience televisiva. E come una dieta più varie e completa migliora la salute dell'organismo, aver imparato a... mangiare anche altri sport, ha sicuramente migliorato i tifosi italiani. E per questo che stona la ramanzina ai calciatori, l'omelia che li invita a prendere l'esempio dai medagliati azzurri che sudano per la patria. Intanto perché poi scopri che magari qualche medagliato ha preso ispirazione proprio da un suo calciatore preferito, ma anche perché le Olimpiadi mettono insieme discipline completamente diverse; situazioni, ambienti e circostanze diverse; format di competizioni diversi; pressioni diverse, insomma sistemi solari uniti dall'essere nella stessa galassia dello sport, ma distanti anni luce fra di loro. Oltretutto, le Olimpiadi sono quella manifestazione in cui chi vince viene celebrato e chi perde non viene mai processato, tutt'al più ignorato. Un equilibrio che i calciatori - ahiloro! - non conoscono, passando da iperboliche esaltazioni a implacabili inquisizioni. Se poi c'è una cosa che ci stanno insegnando questi Giochi è che la vittoria può essere una questione di un centesimo e che un quarto posto può dare soddisfazione come un primo. Se proprio il calcio italiano deve prendere esempio dalle Olimpiadi, forse è nel capire che non può cambiare il giudizio se un tiro finisce sul palo o dentro la rete.



Errani e Paolini domani in finale per l'oro nel tennis. Oppo e Soares argento nel canottaggio



Scansiona il QR Code e accedi ai contenuti di tuttosport.com

DI TERRA E DI A

Piero Guerrini
INVIATO A PARIGI

Cos'è il genio. È uno sberleffo che non vuole irridere, piuttosto essere utile, funzionale. È il dominio e poi una battuta da sotto di Sara Errani che sorprende Muchova: lì Jasmine Paolini si avventa e Linda Noskova spara fuori. «L'avevo pensata e sul 5-2 ho avvisato Jas che sarebbe stato possibile, di tenersi pronta» è il ritratto della vita di Sara che s'ingegna da sempre per fare con quella che ha, per sublimare ciò che è. Dopo cent'anni di solitudine, le racchette vanno oltre la storia, in linea con il momento stellare del tennis italiano. Da Hubert de Morpurgo di bronzo a Parigi 1924 a Sarita e Jas che piombano attraverso marcia trionfale sulla finale del doppio. E le me-

Errani: «Quella battuta da sotto? L'avevo pensata e sul 5-2 ho detto a Jas di tenersi pronta. E la devo ringraziare perché ha dato tutto»

daglie, lo sappiamo da giovedì potrebbero essere due. Anche se Lorenzo Musetti, smarrendo un po' la continuità del servizio e vedendo svanire il primo set da 40-0 sulla sua battuta quando Djokovic è 5-4 in una partita di meraviglie, per metà. Contro il miglior Djoker dell'anno, in questa settimana, cheché ne dica del suo ginocchio operato. Ma le maghe sono loro, Sara Errani e Jasmine Paolini. Una coppia nata proprio a Parigi un anno e qualche mese fa, al Roland Garros: «Al ristorante dei giocatori, gliel'ho chiesto - dice Sarita - "diamo continuità a questo doppio, magari riusciamo a qualificarci all'Olimpiade. È il so-

gno della mia vita". E lei ha risposto che mi avrebbe fatto sapere». Segue risata perché non è andata proprio così: «Io le ho detto subito di sì, entusiasta. Anche il mio allenatore, Renzo Furlan mi ha detto di cogliere l'opportunità: mi disse che mi avrebbe fatto bene anche in singolare, e infatti...». Sono qui raggianti. E Sara ringrazia Jasmine: «Tho

contagiata della mia voglia. E la devo ringraziare perché lei c'è sempre stata, sentiva quanto fosse importante per me e ha messo tutta se stessa. In particolare l'altra sera dopo l'eliminazione in singolare, distrutta, ha dato tutto. Sapere quanto ha sofferto per aiutarmi in questo sogno, ebbene dovrà ringraziarla a vita».

Muchova e Noskova tritate impiegando un'ora e 7' soltanto 5 minuti più delle precedenti malcapitate britanniche Katie Boulter e Heather Watson. Sarita e Jas vanno di fretta, con un piano sempre preciso e dettagliato. Per esempio, contro le ceche tre break sul servizio di Muchova, individuando il punto debo-

le di un coppia neonata. Noskova dietro infatti picchia il servizio e la palla, e Muchova difende la rete. Al contrario, la giovane Linda a rete sembra una pianta e viene bersagliata. E Carolina non è continua da fondo e deve coprire troppo campo. Le azzurre sono chirurghe del campo e domani troveranno le russe Diana Shnaider con annesso

L'Italia è da 27 giorni consecutivi sul podio olimpico: da Rio 2016

L'attesa di medaglia oggi è per Fabbri nel getto del peso e per Musetti



Felicità

L'abbraccio tra Sara Errani (di spalle) e Jasmine Paolini. A destra, Stefano Oppo, 29 anni, e Gabriel Soares, 27 anni, con la medaglia d'argento GETTY

ACQUA

foulard in testa (bandana se preferite) e Mirra Andrejeva. In due fanno l'età di Sarita. E picchiano duro. Giocano da indipendenti senza bandiera, sono passate sopra Sorribes Tormo-Bucsa, un doppio serio. Ma l'esperienza, l'armonia, la sintonia e la sincronia di Errani-Paolini è per pochissimi.

Errani ha coinvolto Paolini. E Paolini ora ammette che, «questa è una cosa davvero molto importante, l'ho capito». Lo senti che ha un peso diverso». Da quando fanno coppia hanno vinto tre tornei, tra cui Roma, hanno giocato la finale del Roland Garros. E sono di nuovo in finale ai Giochi. Jasmine è migliorata in singolare, Sara sembra ringiovanita.

Bisogna dare un colore alla medaglia. Ma è almeno argento. Come argento è stato l'ulti-

mo doppio pesi leggeri del canottaggio ai Giochi, perché dal 2028 si andrà di coastal rowing (canottaggio in mare). Oppo-Soares formano l'Italia attuale, vera, viva. Un italiano di nascita, peraltro al bis dopo il bronzo 2021, con un compagno di vogata italiano per scelta. Nato in Brasile. E se la politica capisse che è italiano anche chi nasce in Italia, pur da genitori arrivati, il Paese e di conseguenza lo sport sarebbero ancora migliori.

Qui si vive in attesa di medaglia, perché Fabbri ha la miglior misura di qualificazione nel lancio del peso. Perché Muso affronta Auger Aliassime, travolto dall'uragano Alcaraz. E sono solo due esempi. Nel frattempo si aggiorna il conto: da 27 giorni olimpici l'Italia è sul podio. E si era a Rio.

©RIPRODUZIONE RISERVATA

A 37 anni, totem Errani centra l'obiettivo di una vita

L'ultimo ballo di Sara

'La medaglia con Jas'



Jasmine Paolini, 28 anni, e Sara Errani, 37: il doppio azzurro vola in finale

Piero Guerrini
INVIATO A PARIGI

Al quinto tentativo. Qualcuno magari credeva fosse fuori tempo massimo. L'emozione è Sarita che appena fatto il punto decisivo, con annessa battuta da sotto per ricordarci Michael Chang, si lascia cadere sulla terra rossa, la sua terra. E poi abbraccia più volte la compagna Jasmine Paolini. E porta le mani al volto, seduta, forse a ripercorrere tutto quello c'è voluto e ci ha messo. Sacrifici, trionfi, delusioni, discese e risalite, un vortice di emozioni attraverso un lungo cammino che ha mai spento il fuoco della passione. Sara Errani, a 37 anni come Novak Djokovic, ha coronato il sogno. E per fortuna non ha rispettato il proposito annunciato dopo la strana (perlomeno) storia della squalifica per doping senza dolo. Due mesi, diventati poi dieci, nel 2017 quando il Tas di Losanna aveva accolto il ricorso dell'organizzazione nazionale antidoping. Per una sostanza contenuta nella medicina che assumeva la mamma malata e finita probabilmente in qualche alimento. Senza dolo, appunto. Senza vantaggio. Ha saputo riprendersi anche da questo. Sara Errani - pound for pound dicono gli anglosassoni - più forte doppiista della storia del nostro tennis. Non ce ne voglia Pietrangeli che formò coppia leggendaria con Sirola). Parlano i dati: 30 titoli, 5 prove dello Slam compreso un career Grand Slam in coppia con Roberta Vinci. Formavano le chiqui. Ma anche le coppie più affiatate possono arrivare a rottura. Non tutti nascono, crescono e finiscono come i celeberrimi Woodies, Todd Woodbridge e Mark Woodforde. E però Sari-

Vittoria sulle ceche, lacrime, sorrisi e gioia infinita: «Un sogno che si avvera, avevo il pallino dei Giochi»

ta ha vinto con tante, con tutte: Pennetta, Llagostera Vives, Brianti, Begu, le ultime tre volte con Paolini. E tutto questo senza dimenticare che ha giocato una finale al Roland Garros, è stata n. 5 del mondo in singolare, è arrivata in semifinale all'Us Open. Ha portato a casa con l'Italia, da protagonista, tre Fed Cup la Davis al femminile ora chiamata Billie Jean King Cup.

E tutto questo giocando il doppio in ogni modo pensabile. Dietro a difendere con Vinci, a guardia della rete come un Pat Rafter ora con Paolini. «Credo sia importante aver trovato noi il modo giusto per stare in campo, non giocavamo così all'inizio, ma alternandoci a rete. Insomma in modo normale. Conoscendoci sempre di più abbiamo trovato questo modo di

gestire le partite. E io credo di essere migliorata a rete. In questi ultimi mesi tagliavo meno, non trovavo il tempo giusto. Invece ultimamente ci ho lavorato e sono migliorata in quell'aspetto. Più importante però è aver trovato i meccanismi per gestire al meglio le partite».

La meravigliosa storia di Sarita è un messaggio alla gioventù e agli scettici. Crederci fin dove ti spinge la passione. Mai sottovalutare il cuore di una campionessa. «È un sogno che si avvera, un pallino che ho sempre

avuto la medaglia olimpica, esserci riuscita in questo ultimo tentativo mi rende troppo felice. Io ricordo tantissimi anni fa, quando mi chiedevano se preferissi uno Slam o i Giochi. Io ho sempre considerato l'Olimpiade il massimo dello sport. Alcuni tennisti non le danno questa importanza, per me una medaglia olimpica è speciale, è il massimo».

Del resto Sara viene da una famiglia sportiva, lei stessa ha più passioni. Può palleggiare come un calciatore di qualità con i piedi, è tifosa di basket - in particolare della Fortitudo - è curiosa e intelligente come in campo.

Allora una vittoria qui sarebbe tutto. Lei che lo voleva e ci credeva anche prima che si costituisse la coppia con Paolini. Ci pensava pure un anno e mezzo fa: «Ce l'avevo in testa, ho provato ad arrivarci. L'obiettivo era chiaro, poi potevo anche non riuscirci. Adesso mi sento davvero fortunata e orgogliosa». Ma non chiedetele se si senta miglior doppiista della storia. «Non lo so, io penso a fare il mio».

Miglior doppiista, con un servizio che ricorda la battuta a bilanciere del volley Anni 70-80 e precedenti. E chissà dove sarebbe arrivata altrimenti, con la sua scienza tennistica, la capacità strategica. Ma intanto quella palla può creare problemi. E poi i chissà con Sara non contano. Fenomeno anche di tenacia. Difficile immaginare una finale e medaglia assicurata più meritata. Gli occhi azzurri che brillano di Sara Errani dovrebbero diventare l'inizio di un film. Mai la fine.

©RIPRODUZIONE RISERVATA



Errani a terra in lacrime dopo la vittoria: Paolini va a recuperarla



Lorenzo Musetti,
22 anni

Djokovic batte Lorenzo in due set, giocando alla grande i punti decisivi: domani la finale contro Alcaraz

Troppo Nole per Musetti Oggi ci riprova per il bronzo

Daniele Azzolini

Il tocco di classe, da attore consumato, è la commozione che sembra liquefarsi in un accenno di pianto. La racchetta lasciata cadere al centro del campo, sta lì a segnalare una linea di confine. «Di qui non si passa!». Nole l'ha gettata via sull'ultimo punto, quasi sentisse il bisogno di separarsi anche da lei, per vivere da lupo solitario il momento inseguito da una vita e raggiunto solo alla scoccare dei suoi 37, «che valgono dieci anni meno», come disse quando ne compì trentasei. Lupo solitario, uno dei soprannomi che circolano intorno a Novak Djokovic, lo identificano e ne fanno oggetto di marketing, disegnato sulle magliette che più volte la signora moglie ci ha mostrato dal box. Una dimensione che aiuta a capire quali siano le motivazioni che continuano a sostenerlo. Su tutte, la fame ancestrale, insaziabile. E quell'istinto primigenio ad azzannare tutto il possibile, che ne ha fatto un re di vittorie, ma non di simpatie. Si stende sul rosso di mattone per pochi attimi, il Djoker, non odora la terra com'è

Il carrarino resta in partita sino al 4-4, poi cala il servizio. Ora lo attende il canadese Auger-Aliassime: «Ho una seconda chance per la medaglia»

solito fare quando vince il Roland Garros, ma non ce n'è motivo, perché ha vinto una battaglia, non ancora quella conclusiva. Ha ottenuto però la finale che cercava e che non aveva mai raggiunto in cinque partecipazioni olimpiche. E l'ha fatto ai danni di un bravo ragazzo italiano, che sta crescendo in fretta e che prima o poi si iscriverà al Club dei campioni. Lorenzo Musetti, che con Djokovic ha ormai una fitta consuetudine di match perduti (sette su otto) che avrebbe potuto non perdere...

Provateci voi a fare uno straccio di piano tattico per battere il Nole vessato dal dolore al ginocchio... Se credete ai suoi affanni,

«Devo imparare a gestire meglio certe situazioni e il nervosismo»

ce n'è solo uno. Farlo palleggiare a lungo, colpi lunghi e solidi, qualche accelerazione ma solo a colpo sicuro, e senza farsi indurre in tentazione, che c'è il rischio di pagarla cara. Siete d'accordo? E chi non lo sarebbe stato. Immagine di Nole circondato da medici dopo il match con Tsitsipas, le sue eroiche dichiarazioni riguardo la precisa volontà di non fermarsi, e di giocare il tutto per tutto per la Serbia, anche se i medici gli avessero imposto di ritirarsi, hanno fatto il giro del mondo. Musetti ci ha creduto. Voi no? Che posso dire, evidentemente siete tutti figli dell'onorevole Andreotti, e del suo «a pensare male si fa peccato, ma il più delle volte ci si azzecca».

Mettiamola così... Un piano B sarebbe servito a Lollo, improntato su una maggiore aggressività e su una più netta volontà distruttiva del gioco del serbo, tale da non permettergli di essere lui, sempre, o quasi, a comandare gli scambi. Fino ai quattro pari della

prima frazione, otto game lunghi più di un intero set (al tre pari i due sono giunti dopo trentatré minuti) l'unica cosa chiara era che Nole e il suo ginocchio procedevano senza alcun problema, e che Musetti si stava stressando nel tentativo di allungare gli scambi, che contro un Djokovic cianciato dall'infortunio, sarebbe stata di sicuro una strategia indovinata, ma contro un Djokovic nel pieno delle forze avrebbe finito per portare a cottura chiunque si fosse impegnato nel tentativo di prenderlo per stanchezza.

Dico del 4 pari, perché quello è stato l'ultimo servizio vinto da Musetti. Il break del serbo al decimo game ha sancito la fine del

«Forse adesso ho di fronte la partita più importante della mia carriera»

primo set e di molte delle speranze dell'italiano di sfidare Alcaraz per l'oro del singolare. Sarebbe servito, dal 4 pari in poi, che Musetti si elevasse in quota Sinner e mettesse in campo colpi come fossero moccioni, quelli – sapete – ad alta velocità, che il Djoker non sopporta perché anticipano tutte le sue valutazioni strategiche. Ma Musetti non è Sinner, e in compenso, gli affanni di un match straordinariamente lungo, fin lì, gli avevano già fatto scemare un bel po' di energie. Soprattutto gli avevano inceppato i meccanismi del servizio, che già di suo non è mai fulminante.

La seconda frazione ha offerto da subito una variazione allo schema originario. Musetti ha ottenuto il break lasciando Nole a sfogarsi con il suo angolo prima, e con l'arbitro dopo. Il tempo di dire e pensare che Lorenzo avesse imboccato la strada della reazione, e il contro break era cosa fatta. E poi ancora break e contro break nel terzo e quarto game.

Finché Nole ha tenuto il servizio (3-2) e se n'è andato, con Musetti incapace di tenere il proprio. Fino al 6-2 finale che ha condotto il serbo alla prima finale olimpica e alla seconda medaglia in singolare, dopo il bronzetto strappato a Pechino nel 2008 (contro James Blake).

Era la sua speranza, e per questo ha forzato i tempi di recupero dopo l'operazione di menisco al ginocchio destro. Se la vedrà con Alcaraz, con il quale è tre pari. Lorenzo invece si batterà oggi per il bronzo contro Auger Aliassime, il canadese, che è avanti 3-2 (ma 1-2 sulla terra rossa) anche se gli ultimi confronti (tutti del 2022) appaiono già datati. Un match difficile, ma possibile. Sta a Lorenzo affrontarlo con la migliore faccia tosta che possa permettergli («Per fortuna ho subito una seconda chance: voglio la medaglia, è la partita più importante della mia carriera. Con Nole ho pagato il nervosismo, devo migliorare in certe situazioni»). Serve tornare se stesso, e produrre un tennis aggressivo da cima a fondo. Meglio se coadiuvato da un servizio in grado di portare a casa qualche punto «facile».



Enrico Capello

Destini che si incrociano, per caso e fortunatamente. Come nascere a 10mila km di distanza e ritrovarsi su un podio olimpico con l'argento al collo. È il bello della vita per Stefano Oppo, nato a Oristano, e Gabriel Soares, originario di Iguazù in Brasile ma naturalizzato italiano. Iguazù in portoghese significa "grande acqua" e le acque del bacino di Vaires-sur-Marne a Parigi hanno portato in dote all'Italia del canottaggio un'altra grande medaglia, ancora argento dopo quello del quattro di coppia, grazie proprio al tandem Oppo-Soares, secondo nel doppio pesi leggeri, la specialità che prevede che ogni atleta sia sotto i 72,5 kg, con una media equipaggio non superiore ai 70 kg, e che a Parigi ha vissuto la sua last dance: cederà il posto, a Los Angeles 2028, al canottaggio in mare. La barca azzurra si conferma sul podio. A Tokyo tre anni fa, però, Oppo era stato di bronzo con Pietro Willy Ruta. Una coppia italo-brasiliana ben e assortita e levigata da una grinta incredibile e da quella capacità di rendere la fatica e la sofferenza amiche di viaggio. La finale del doppio pl aveva già scritto in partenza il suo vincitore – il formidabile duo irlandese Donovan-McCarthy, campione in carica – ma dietro tutto era in ballo. I "verdi" hanno, infatti, dominato ma a 2"34 sono arrivati Oppo e Soares, che dopo una lotta sul filo del rasoio con i greci Gkaidatzis-Papakonstantinou - che hanno tenuto spes-

Un podio per salutare il doppio PL, escluso dal programma olimpico

Oppo-Soares, un argento lungo 10 mila chilometri

Stefano è nato a Oristano, Gabriel a Iguazù, in Brasile. «Abbiamo provato ad attaccare l'Irlanda»

so davanti la punta della prua - hanno prevalso in rimonta e al fotofinish di 11 centesimi: 6'13"33 contro 6'13"44. Un battito di ciglia. Dal 2017 il doppio PL azzurro, pur con diverse formazioni, non è mai sceso dal podio delle massime competizioni internazionali. Oppo, classe 1994, sarebbe potuto essere un calciatore, ma alla prima partita su un campo di terra a Oristano si beccò una pallonata nello stomaco e capì che non era cosa sua. Il fratello Matteo fiutò, però, che Stefano aveva la stoffa dell'atleta e lo portò a remare al Circolo Nautico Oristano. Aveva ragione. A 16 anni, Oppo lasciò la Sardegna e si trasferì al Centro Nazionale di Piediluco. Fu l'abbrivio di una grande carriera che lo ha condotto a vincere, oltre alle due medaglie olimpiche, 8 medaglie europee (oro a Poznan

2020) e 6 mondiali. «È un'emozione incredibile - spiega, alla presenza del presidente del Coni, Giovanni Malagò - . Abbiamo provato ad attaccare l'Irlanda. Ero convinto che avremmo preso l'argento. La Grecia non la conoscevamo ma l'abbiamo tenuta. Dedico la medaglia alla mia fidanzata e alla mia famiglia: sono qui dopo che non erano potuti venire a Tokyo. Con Gabriel ho imparato a curare i dettagli. Grazie allo staff federale. Un pensiero anche a Oristano, così come a Ferrara e Firenze, dove sono cresciuto

A Los Angeles ci sarà una nuova gara, in mare a Long Beach

agonisticamente, e a Sabaudia dove ci sono i Carabinieri che mi supportano. Adesso mi riposo poi vedrò cosa fare». Soares, classe 1997, era già forte da juniores - oro ai mondiali U23 - ma ha vinto tanto anche tra i senior: «Volevamo l'oro, poi ci siamo calibrati per l'argento - commenta -. Non abbiamo sbagliato nulla. È una medaglia di un metallo prezioso. A Iguazù, dove sono nato, ci sono le cascate meraviglia del mondo. Sono arrivato in Italia con mamma Silvana dopo la separazione dei miei genitori, per poi stabilirmi nel comasco, dove sono stato avviato al canottaggio per sfogare l'iperattività. Ringrazio lo staff della Nazionale, mamma e un po' papà, seppur lontano, visto che oggi è il suo compleanno. Sarà festa a Bellagio, a Varese dove risiedo, alla Marina Militare e in Brasile: ho visto tante bandiere carioca in tribuna». Per entrambi, il feeling con il mare, per amore, per attitudine, nel caso di Oppo pure per nascita, esiste. La speranza è vederli remare a Long Beach, fra 4 anni.



Stefano Oppo, 29 anni, e Gabriel Soares, 27, esultano ANSA

Focus® Hybrid ST-Line

Sportiva fuori.



€ 269 al mese
Con Noleggio Ford All-Inclusive
Anticipo € 5.000, durata 36 mesi

Ford | **BRING ON TOMORROW**

Offerta valida fino al 31/08/2024 grazie al contributo dei Ford Partner aderenti all'iniziativa. Focus ST-Line 5 porte 1.0 EcoBoost Hybrid 125 CV con vernice metallizzata MY 2024.50 Noleggio a Lungo Termine Ford Business Partner: 36 mesi / 30.000 km, anticipo € 5.000. Il canone mensile comprende: immatricolazione, assicurazione RCA (massimale € 26 mln, franchigia € 250), limitazione di responsabilità per furto (franchigia 10% su Eurotax Blu) limitazione di responsabilità per danni al veicolo o incendio (franchigia € 500), PAI assicurazione infortuni sul conducente (massimale € 150.000, franchigia 3%), manutenzione ordinaria e straordinaria, assistenza stradale, gestione sinistri. Spese apertura pratica € 150 addebitate con il primo canone. Le condizioni di noleggio rimarranno invariate, salvo incrementi dei prezzi di listino della Casa Costruttrice, degli oneri fiscali, dei costi e dei premi assicurativi, delle tasse di proprietà oltre che in conseguenza delle disposizioni di legge vigenti al momento. L'offerta è soggetta a condizioni. I servizi offerti possono variare a seconda del contratto sottoscritto. Per i servizi inclusi nel canone si rimanda alle condizioni di cui alla lettera di offerta. Prima della sottoscrizione è fortemente raccomandata un'attenta lettura delle condizioni generali del contratto di noleggio. Salvo approvazione ALD Automotive Italia Srl a socio unico. Ford Business Partner è un marchio di FCE Bank plc. ALD Automotive Italia Srl a socio unico per Ford Business Partner. Le vetture in foto possono riportare accessori a pagamento. Ford Focus: **ciclo misto WLTP consumi da 5,0 a 6,6 litri/100 km, emissioni CO2 da 119 a 153 g/km.**

Prolife®
FERMENTI LATTICI VIVI

DOPPIA VITALITÀ

per il benessere del tuo intestino

VIVI NELL' INTESTINO

STUDIO IN VIVO DI COLONIZZAZIONE E
MODULAZIONE DEL MICROBIOTA UMANO

VIVI NEL
FLACONE
VITALITÀ PROBIOTICA
CERTIFICATA

Prolife®



10 miliardi, 10 ceppi di fermenti lattici
ad **AZIONE PROBIOTICA**



Nicola Roggero*
PARIGI

Lo sport è quella faccenda dove analisi tecniche, pronostici, pensieri logici possono andare a ramengo in un secondo. Ieri Leo Fabbri ha vissuto il suo tranquillo pomeriggio di paura, lui che era entrato allo Stadio Saint Denis caricato da una stagione perfetta, la prospettiva di sfidare gli americani con l'imbattibile Ryan Crouser, l'obiettivo di una medaglia senza preclusione verso nessun metallo. 21,35 per la qualificazione, misura che lui quest'anno aveva trasformato, a essere generosi, in un buon allenamento agonistico. Ma le qualificazioni sono trappole che non guardano in faccia neppure chi quest'anno ha spesso flirtato con la linea dei 23 metri, cruciverba apparentemente facile con Leo che a lungo non ha trovato la definizione giusta. Uno dopo l'altro ha visto gli altri risolvere il Bartezzaghi, i tre americani e Walsh, e persino Zane Weir, miracolosamente recuperato a livelli sufficientemente competitivi, piazzava un 21 metri che sarebbe bastato per la finale: «C'è tutta la mia famiglia qui, è arrivata dal Sudafrica, non li ho delusi». Mentre gli altri salutavano dopo una tranquilla giornata in ufficio, Leo è rimasto incollato alla pedana più di mezzora. Primo lancio a 20.44 con la boccia che gli sguscia via dalla mano, poi il secondo che pare mettere tutto a posto, superando abbondantemente la fettuccia a 21.35. Il fiorentino esulta come a un gol della sua Viola, ma la bandiera rossa del giudice dichiara il nullo e fa salire le palpitazioni. Avrebbe toccato il bordo della pedana, il campione eu-

Peso: il toscano fa la miglior misura (21,76). Dentro anche l'altro azzurro

Fabbri, un lancio da big E va in finale con Weir

Il campione europeo, però, tiene tutti col fiato sospeso, centrando la misura con l'ultimo tentativo

ropeo chiede la misurazione della prova per un eventuale reclamo, ma intanto c'è un solo lancio a disposizione. Rotazione perfetta, l'impressione è quella di un lancio in sicurezza per un 21,76 che raggiunge l'obiettivo, fa asciugare il sudore che correva dalla fronte alla schiena dell'atletica italiana e in particolare quello di coach Paolo Dal Soglio.

«Io sono rimasto tranquillo, lui no di certo. Prima della gara me lo aveva detto, ho una certa età, non fare scherzi, piazza il primo e andiamo via. Quando è finita per sicurezza ho dato un'occhiata anche ai miei in tribuna, ho visto che erano ancora vivi». Per quanto possa contare è sua la miglior misura di giornata, ricordando però che ha avuto tre tentativi come Kovacs, contro il solo lancio di cui hanno avuto bisogno Crouser e Otterdahl e i due di Walsh. Stasera in finale sarà un altro giorno, ma-

gari facendosi ispirare dalla pista viola: «Speriamo di far gioire tutta Firenze. Mettiamola così, ho fatto un metro in più della qualificazione a Budapest, farò un metro in più anche in finale».

Nella serata di un 10.000 condotto a ritmi prima folli vinto in volata da Cheptegei, secondo titolo olimpico per l'ugandese dopo i 5.000 di Tokyo, arriva anche il primato del mondo del quartetto americano nella 4x400 mista, 3'07"41, quasi un secondo e mezzo il record che è quasi proprietà privati degli Stati Uniti, scontato l'oro in una finale dove trove-

Brillano anche Battocletti, mai in affanno, e Arese nel mezzofondo

ranno posto anche gli azzurri, 3'11"59, terzi e qualificati diretti nella loro batteria. Brillano anche Battocletti e Arese nel mezzofondo, con la duplice campionessa europea autorevole e mai in affanno in una batteria chiusa sotto i 15 minuti con in una classifica da stropicciarsi gli occhi: terza, dopo Kipyegon e Hassan e davanti a Tsegay, cioè chi ragionevolmente si giocherà nel titolo olimpico. Con queste premesse per Nadia è ragionevole pensare di poter migliorare l'ottimo settimo posto di Tokyo. Prosegue sulla scia del bronzo europeo anche Pietro Arese, dritto in semifinale con un 3'35"30 che rafforza l'ambizione di poter arrivare alla finale sfiorata lo scorso anno ai mondiali di Budapest. In Ungheria fu brillante ottava Darya Derkach nel triplo: potrà ambire a far meglio con il 14,35 del primato stagionale che ieri le ha fruttato una nuova finale, traguardo raggiunto anche da Daisy Osakue, 63,11 per cancellare la brutta prova degli Europei.

*TELECRONISTA SKY SPORT



Leonardo Fabbri, 27 anni, toscano, campione d'Europa

Focus® Hybrid ST-Line

Connessa e tecnologica dentro.

€ 269 al mese
Con Noleggio Ford All-Inclusive
Anticipo € 5.000, durata 36 mesi

Offerta valida fino al 31/08/2024 grazie al contributo dei Ford Partner aderenti all'iniziativa. Focus ST-Line 5 porte 1.0 EcoBoost Hybrid 125 CV con vernice metallizzata MY 2024.50 Noleggio a Lungo Termine Ford Business Partner: 36 mesi / 30.000 km, anticipo € 5.000. Il canone mensile comprende: immatricolazione, assicurazione RCA (massimale € 26 mln, franchigia € 250), limitazione di responsabilità per furto (franchigia 10% su Eurotax Blu) limitazione di responsabilità per danni al veicolo o incendio (franchigia € 500), PAI assicurazione infortuni sul conducente (massimale € 150.000, franchigia 3%), manutenzione ordinaria e straordinaria, assistenza stradale, gestione sinistri. Spese apertura pratica € 150 addebitate con il primo canone. Le condizioni di noleggio rimarranno invariate, salvo incrementi dei prezzi di listino della Casa Costruttrice, degli oneri fiscali, dei costi e dei premi assicurativi, delle tasse di proprietà oltre che in conseguenza delle disposizioni di legge vigenti al momento. L'offerta è soggetta a condizioni. I servizi offerti possono variare a seconda del contratto sottoscritto. Per i servizi inclusi nel canone si rimanda alle condizioni di cui alla lettera di offerta. Prima della sottoscrizione è fortemente raccomandata un'attenta lettura delle condizioni generali del contratto di noleggio. Salvo approvazione ALD Automotive Italia Srl a socio unico. Ford Business Partner è un marchio di FCE Bank plc. ALD Automotive Italia Srl a socio unico per Ford Business Partner. Le vetture in foto possono riportare accessori a pagamento. Ford Focus: ciclo misto WLTP consumi da 5,0 a 6,6 litri/100 km, emissioni CO2 da 119 a 153 g/km.

Ford | BRING ON TOMORROW

L'americano ha un obiettivo dichiarato: vincere i 100, i 200 e la staffetta 4x100

LYLES

Uno sprint per fare la Storia

A Budapest si è preso il mondiale nei 100 e a Eugene ha corso i 200 in 19"31: nei suoi programmi c'è un 19"16 per cancellare Bolt

Noah Lyles, 27 anni
GETTY

Scansiona il QR Code e accedi ai contenuti di tuttosport.com



Nicola Roggero*
PARIGI

Sulla terra sono apparsi solo quattro uomini capaci di realizzare il grande slam della velocità olimpica: si chiamano Jesse Owens, Bobby Morrow, Carl Lewis e Usain Bolt. Bastano questi nomi, le imprese realizzate disperdendosi nella storia a decenni di distanza l'una dall'altra, per sentire il profumo della leggenda nell'obiettivo che si è dato Noah Lyles, il ragazzo nato a Gainesville, nella Florida che allo sprint puro ha regalato al mondo la potenza di Bob Hayes: vincere a Parigi le due prove di sprint insieme all'oro della 4x100. Lui, per la verità, vorrebbe pure quello della staffetta del miglio, ma forse lo convinceranno a

non esagerare. Cosa per altro non facile per uno che gli scopi della carriera li dichiara a voce e pure a penna: due anni ha scritto sulle scarpe da gara quattro numeri, 19"16, cioè tre centesimi meglio del mondiale di Bolt sui 200. Sembrava una pazzia, poi il 19"31 con cui ha vinto il mondiale di Eugene ha fatto capire che il ragazzo avrà pure un modo singolare di mandare messaggi, ma che i suoi propositi non sono lontani dalla realtà. Sarà dura limare i 12 centesimi che lo separano dal primato, intanto però ha ripreso a frequentare pure i 100, vincendo il mondiale di Budapest sette anni dopo essersi preso il titolo a livello junior, quando batté di 7 centesimi Filippo Tortu, e viene il magone a pensare alla distanza che oggi separa i due ragazzi.

Lì, in riva al Danubio, è arrivata la tripletta che spera di ripetere ai Giochi e che potrebbe farlo diventare la stella di questa edizione olimpica.

Favorito in tutte e tre le prove, perché gli americani sono così superiori in staffetta da potersi permettere cambi che non mettono a rischio la caduta del testimone, e nei 200 il rettilineo finale è stato spesso trasformato da Noah in un ideale Red Carpet. Sarà più dura nei 100, la gara in cui non è mai

Quando la mamma non aveva i soldi per comprargli le scarpe chiodate

riuscito ad assimilare al meglio i meccanismi dell'uscita dai blocchi, costruendo le vittorie grazie ad una favolosa azione nella fase lanciata dove il ragazzo allenato da Lance Baumann diventa ingiocabile, esaltato dal confronto diretto, ideale per uno che il mondo sin da bambino ha dovuto prenderlo a spallate.

Figlio di due atleti, quando i genitori si separano resta con mamma Keisha insieme al fratellino Josephus. Girano il sud degli Stati Uniti, dalla Florida finiscono in Virginia, i dollari che Keisha guadagna vendendo cosmetici porta a porta non bastano neppure per una casa dignitosa: uno zio offre loro un sottoscala, dove i tre dormono su un materasso buttato per terra. I due ragazzi si innamorano dell'atletica guar-

dando in tv le Olimpiadi di Londra. «Mamma, sarò campione del mondo», dice Noah. Lo ricorda in una toccante lettera aperta, ricordando i sacrifici della mamma e il suo imbarazzo la volta in cui non riuscì ad acquistare a lui e Josephus, diventato a sua volta ottimo sprinter, un paio di scarpe chiodate. A Doha, quando vince l'oro dei 200, festeggia piangendo tra le braccia di Keisha, «la persona che con l'esempio mi ha spiegato come niente è impossibile se ti impegni per raggiungerlo». Sensibile con la giusta dose di arroganza. Dopo la tripletta a Budapest arrivò a polemizzare con l'NBA che definisce campioni del mondo i vincitori del titolo della lega, ricordando che l'orbe terraqueo è composto non da uno ma da 200 paesi che concorrono,

come nell'atletica. «Champion of the World? What?», gridò in conferenza stampa, con tempi teatrali da consumato attore, lui che non disdegna certo lo spettacolo vestendo in modo - usando un sottile eufemismo - da non passare inosservato. Ha inciso un disco con Sandy Morris, astista americana dal talento non inferiore alla simpatia, esibendosi con lei al Letzigrund di Zurigo alla fine di una serata di Diamond League. Heroes and Villains, si dice nei paesi anglosassoni per definire chi recita due parti in commedia, traducibile con buoni e cattivi. Noah è tra questi talentuosi e sbruffone, divertente e strafottente. Chiunque può scegliere la parte preferita, ma quando lo si vede in pista si può solo ammirarlo.

*TELECROFONISTA SKY SPORT

OLTRE ALL'AZZURRO, SI CANDIDANO THOMPSON, SIMBINE, TEBOGO E BEDNAREK

Jacobs guida la carica degli sfidanti

«In finale ci saranno otto atleti, tutti con le stesse possibilità di vincere». Probabile che Noah Lyles, leggendo della sicurezza di Marcell Jacobs, sia sobbalzato dalla sedia o, in alternativa, abbia cominciato a ridere. Il campione olimpico di Tokyo è forse l'unico al mondo che non consideri il tricampione mondiale di Budapest favorito d'obbligo per la finale dei 100. Vediamo allora chi chi, oltre naturalmente allo stesso Jacobs, può interrompere il sogno di Lyles verso l'immortalità olimpica. Marcell, per esempio, ha indicato Kishane Thompson la grande speranza dei giamaicani di riprendersi il trono che per tre per tre edizioni è stato di Usain Bolt. Ventitré anni, 9"77 ai trials giamaicani dopo un 9"82 in



Letsile Tebogo, 21 anni GETTY

Marcell: «in finale ci saranno otto atleti, tutti con le stesse possibilità»

batteria, e per chi sospettasse la generosità degli anemometri di Kingston il giovanotto ha piazzato anche un 9"91 controvento a Szekesfehervar, unica apparizione europea prima dei Giochi. Il podio, tra Olimpiadi e Mondiali, l'ha sempre sfiorato Akani Simbine, sudafricano amico dell'Italia al punto da aver vinto il Golden Gala sia a Roma che a Firenze, il più costante nel rendimento da quasi due lustri, regolarità al vertice che però si è sempre fermato al quarto e al quinto posto nelle grandi rassegne. A nord del Sudafrica c'è il Botswana, tanti talenti con la gemma di Letsile Tebogo, ventunenne della scuderia di Federico Rosa, a Budapest argento nei 100 e bronzo nei 200. Ha scelto di correre le gare veloci, ignorando i 400 in cui molti

vedono il suo futuro, dopo una stagione in cui è stato più competitivo sulla doppia distanza. Proprio dei 200 è specialista Kenny Bednarek, che ha deciso di doppiare dopo le sue formidabili frazioni in staffetta ai World Relays di Bahamas. Ai Trials americani ha chiuso secondo in 9"87 alle spalle di Lyles e davanti a Fred Kerley, l'argento di Tokyo dietro Jacobs, apparso però meno competitivo per l'oro. Ci sarà anche Zharnell Hughes, britannico di Anguilla, reduce da un infortunio che gli ha fatto perdere l'Europeo di Roma. Quello vinto da Jacobs, il quale, dicendo degli otto in grado di vincere forse pensava a uno chiamato Marcell.

N.ROG.



Marcell Jacobs, 29 anni, oro olimpico a Tokyo nei 100 metri ANSA



Riccardo Signori
PARIGI

Resterà nei ricordi come l'Olimpiade dei pugni mancati. La nostra boxe chiude l'avventura con la disavventura che ha fatto il giro del mondo: la strana storia fra Angela Carini e Imane Khelif, un solo colpo sul ring e uno scandalo che ha messo a terra solo la nostra ragazza. E diviso l'orbe terrestre nel j'accuse: giusto far combattere donne contro intersex? In Inghilterra si sono scatenati contro l'idea. In Spagna ricordano quando Imane si è allenata con le loro ragazze: «Picchiava troppo forte». Pesa il conflitto fra Cio e Iba, la federazione internazionale della boxe che ha combinato più guai di un Giamburasca. Serve confrontarsi su regole e regolamenti. Il Cio ha ricordato ancora ieri che «genere ed età sono determinate sulla base del passaporto». Ma non basterà lavarsene le mani con queste ovvietà.

Intanto la realtà della storia dice che oggi Imane tornerà sul quadrato, mentre pugili e pugiliste azzurre ripartiranno per l'Italia. L'avventura è già finita, otto atleti e zero finali. Senza saper nemmeno se la boxe a Los Angeles 2028 ci sarà. Nel caso arriverci a chissà quando. Non è un bel sperare. Ultima chance se l'è giocata Diego Lenzi, gigante supermassimo di origine emiliana, 22 anni ed un carattere da stakanovista della fatica, che s'è trovato davanti Nelve Raman Tiafack, nero tedesco nato in Camerun che lo ha intimidito con una boxe non spettacolare ma redditizia. I giudici hanno fatto la loro parte creando subito l'a-

Subito eliminato anche il supermassimo Lenzi: 8 qualificati, 8 sconfitte

L'Italia dei pugni mancati

Polemiche sì, futuro forse

Il presidente D'Ambrosi: «Deluse le aspettative, serve un riassetto». Ma Los Angeles '28 è un'incognita

bisso con un severo 4-1 iniziale che, alla resa del fine match, è diventato 5-0.

Addio a questa Italia che ha lasciato il segno solo con le polemiche per gli arbitri «cattivi». Aziz Abbes Mouhiidine era l'uomo della speranza, Irma Testa, unica medagliata (bronzo) a Tokyo, la donna della certezza. Tutto si è infranto contro avversari di valore e stravaganze arbitrali. «Non è stata una Olimpiade fortunata. C'erano molte aspettative con otto qualificati e sono state amaramente deluse. La squadra ha mostrato criticità, serve un riassetto organizzativo» tira le somme di un flop il presidente federale D'Ambrosi, deciso a ricandidarsi nelle elezioni di dicembre. Meglio sarebbe cercare talenti, più che riassetto. La boxe maschile arriva così alla terza Olimpiade senza podi. Il Cammarelle medagliato

(anche allora con qualche torto arbitrale) di Londra 2012 sembra un vecchio film in bianco e nero.

La nostra boxe deve svegliarsi: il ct Emanuele Renzini è ottimista sui maschi. «A Londra si è chiuso un ciclo, serve tempo per ritrovare bravi pugili. Intanto siamo venuti a Parigi con tre atleti maschi. A Tokyo nessuno». Il ct sostiene che il metro arbitrale vada rivisto: «C'è poca uniformità». Il presidente federale punta invece sul rivalutare «le regole tecniche di ammissione». Il caso Carini sarà l'unico

E stasera sul ring torna l'algerina Khelif, attaccata anche da Trump

modo per ricordare l'Olimpiade di questa Italia. La nostra atleta tornerà sul ring, lo ha detto. Lo farà. Lo ha confermato la federazione. Si porterà dietro una storia controversa: ricca di dubbi, qualche sceneggiata e qualche omissione. Poi la polemica con il Cio, lo scatenamento della politica. E intervenuto perfino Donald Trump con tanto di tweet. Eppure l'algerina non era una sconosciuta per il mondo boxe e per le nostre atlete. Come altre, di nazionalità differente, di tanto in tanto si va ad allenare al centro federale di Assisi. Dunque anche con le pugili azzurre. Carini conosceva il tipo. Tre azzurre negli ultimi tre anni sono state battute proprio da Imane (lo ha sottolineato anche il Cio). E Alessia Mesiano, qui presente a Parigi, lo ha ricordato: «l'ho incontrata in un torneo del 2021 a Debrecen, in Ungheria: è forte, brava ma non imbattibile. Ci sono ragazze anche più forti di lei. È un po' mascolina, ma ce ne sono tante». Stasera Imane affronterà l'ungherese Anna Luca Hamori. Carini guarderà la televisione. A ciascuno la sua scelta.



Angela Carini in ginocchio e in lacrime sul ring ANSA

CICLISMO Pronostico obbligato per la prova su strada

Il Belgio, corazzata con un punto debole

Daniele Tirinnanzi
PARIGI

Scherzando, ma neppure troppo – con tanto di sfottò social per il compagno di squadra alla Visma-Lease a Bike Tiesj Benoot –, lo statunitense Matteo Jorgenson ha presentato la prova olimpica in linea su strada in maniera netta: «Sarebbe quasi imbarazzante per il Belgio non conquistare l'oro con la squadra che si ritrovano». Jorgenson è stato il più importante scudiero di Jonas Vingegaard al Tour de France ed è reduce dalla migliore stagione della propria carriera: l'analisi merita dunque un certo credito. Con il fresco oro olimpico a crono Remco Evenepoel, Wout Van Aert, Jasper Stuyven e lo stesso Benoot è proprio la selezione belga la squadra sulla carta - da battere oggi in una prova comunque impossibile da pronosticare per natura come quella a cinque cerchi.

Il contesto è quello della lotteria: 272 chilometri con 89 atleti al via e squadre al massimo di quattro elementi. Ne avrà tre

Evenepoel e Van Aert potrebbero non andare d'accordo in corsa. Bettiol: «Io ho compagni validi»

(per motivi di ranking) l'Italia del commissario tecnico Daniele Bennati, all'esordio olimpico: il capitano e campione nazionale su strada Alberto Bettiol, l'esperto e smalizzato Elia Viviani, il sorprendente e affidabile Luca Mozzato. «Sarà una gara lunga, aperta e insidiosa – la presenta il 30enne toscano Bettiol -. I pochi partecipanti al via la renderanno ancora più dura. Io ho dalla mia compagni validi e cercheremo di dare tutto per portarla a casa il miglior risultato possibile, una medaglia». Tre anni fa a Tokyo, prima di essere fermato dai crampi, Bettiol fu tra i protagonisti della prova in linea poi vinta dall'ecuadoriano Carapaz. «I Giochi ci sono una volta ogni quattro anni, sono un'occasione unica. Ci saranno tanti avversari di valore, li conosciamo. Dovremo essere pronti a muoverci nel momen-

to giusto, la corsa può aprirsi in qualunque momento».

Nonostante il talento a disposizione però il Belgio dovrà prima di tutto chiarire le proprie gerarchie interne. Remco Evenepoel ha spazzato via la concorrenza nella prova a cronometro e potrebbe andare a caccia di una storica doppietta di ori nelle prove su strada. Wout Van Aert, d'altro canto, con il bronzo di sabato scorso a Pont Alexandre III ha dimostrato che il peggio – nella sua stagione maledetta – sembra essere alle spalle. Il secondo problema si chiama Mathieu Van der Poel. Il fenomeno olandese può coronare un anno da favola dopo aver conquistato Flandre e Roubaix, a neppure dodici mesi dal Mondiale di Glasgow. Proprio come nel 2023 il nipote e figlio d'arte è reduce da un Tour de France in tono mino-

re, corso per incamerare quella benzina necessaria per centrare il jackpot nel grande appuntamento parigino. Per un posto sul podio le candidature non mancano: dall'eritreo Girumay al danese Pedersen, dallo sloveno Mohoric (ieri il connazionale Mezgec ha dichiarato: «Se la compagna Zygart fosse stata convocata per la prova femminile, oggi Pogacar sarebbe qua») all'idolo di casa Alaphilippe, senza dimenticare l'australiano Matthews, lo svizzero Hirschi e gli spagnoli Lazkano e Aranburu. La possibile miccia della prova parigina – con partenza e arrivo al Trocadero, nel cuore della capitale francese – sarà la salita di Montmartre, testata giovedì dagli atleti (con limite di velocità a 30 km/h): 1.000 metri di pavé al 6,5% di pendenza media da affrontare tre volte nel circuito cittadino che conclude la gara. Le somiglianze con la tipica classica di primavera ci sono tutte, anche nei numeri: tredici le cotes complessive, quasi 3.000 metri di dislivello complessivo. Partenza alle 11.



Remco Evenepoel, 24 anni, oro olimpico a cronometro GETTY

Giandomenico Tiseo

Appuntamento alle 11. La Paris La Defense Arena, la casa del nuoto in queste Olimpiadi di Parigi, è pronta per accogliere l'esordio in una gara individuale di Sara Curtis. La 17enne nativa di Savigliano, in provincia di Cuneo, sarà in gara nei 50 stile libero donne dopo aver già rotto il ghiaccio nel day-1 dei Giochi. Il riferimento è alla 4x100 stile libero femminile, con Curtis a dare il proprio contributo per centrare un obiettivo prestigioso: la finale. La classe 2006 allenata da Thomas Maggiora però non intende accontentarsi e nell'unica vasca vuol far vedere di che pasta è fatta.

Un percorso entusiasmante in questo 2024: la conquista del pass a cinque cerchi negli Assoluti primaverili di Riccione con il crono di 24"56, record italiano assoluto, e poi l'incetta di medaglie negli Europei giovanili di Vilnius, in Lituania, dove Sara ha conquistato cinque ori tra gare individuali e staffette. Una rassegna continentale nella quale la "ragazzina" ha migliorato anche il suo personale nei 100 sl (54"22, record italiano categoria Cadette). Giovane età, ma già grande attitudine al lavoro. Lo si comprende anche dal modo di leggere le gare, dando giustamente rilevanza alla prestazione. Nuotare al mattino in 53" lanciata e poi in finale in 54" nella staffetta è qualcosa che Sara ha gradito poco. Vedremo se la 17enne piemontese saprà convertire quella piccola delusione personale in ulteriori motivazioni per rendere al meglio in una prova che non fa sconti.

Dopo la 4x100, la 17enne cuneese cerca una finale exploit nei 50 sl

Sara nella scia di Sarah Curtis a scuola di sprint

La debuttante di Savigliano punta al record italiano e a confrontarsi con una Sjoestroem da doppietta

I 50 stile libero non offrono margini di errore e tutto va affrontato con estrema precisione. Stacco dal blocco, tuffo, subacquea, bracciata piena e tocco deciso sulla piastra. Tutto questo da condensare in 23/24" di gara, con la difficoltà per gli osservatori di capirci qualcosa in quel vorticoso mulinare di braccia e gambe. Non nuoterà, poi, da sola Curtis. Avversarie da far tremare i polsi ce ne saranno diverse. Già nella sua batteria, l'ottava delle dieci previste, l'azzurra si confronterà con grossi calibri come la svedese Michelle Coleman, l'australiana Shayna Jack, la cinese Zhang Yufei e la francese Beryl Gastaldello. A seguire altre atlete di spicco saranno l'altra australiana Meg Harris, la polacca Katarzyna Wasick, le statunitensi Simone Manuel e Gretchen Walsh e soprattutto

l'altra svedese Sarah Sjoestroem. La scandinava in questi giorni parigini si è resa protagonista di qualcosa di sensazionale, andando a vincere a 30 anni la sua prima medaglia d'oro olimpica nei 100 stile libero, la gara regina. Dopo averlo inseguito per così tanto tempo, Sjoestroem ha toccato il cielo con un dito ed ecco che, con questo surplus di entusiasmo, i 50 sl potrebbero essere occasione di fare doppietta, essendo lei detentrici del record del mondo di 23"61 (siglato ai Mondiali di Fukuoka l'anno passato). Motivazioni extra per l'azzurra, chiamata a tirar fuori qualcosa di più di quanto fatto vedere in precedenza, stimolata dall'idea di competere con atlete di questo livello e in un contesto in cui gasarsi vien quasi spontaneo. Non resta che attendere.



Sara Curtis, 17 anni, sul blocchetto di partenza della 4x100 sl portata in finale il primo giorno
LAPRESSE

PIEMONTE
NEWS
STORIE DI SPORT DEL NOSTRO TERRITORIO

25
anni
di pura innovazione
OKEO

www.okeo.it



inserisci il codice: **SPORT**
Sconto 25% sul sito
valido fino al 07/08/2024

SEGUICI SUI SOCIAL

 @okeo_enjoythewater

 OKEO

L'emozione di andare contro corrente



La romana oggi in finale negli 800 sl: «Gara più spensierata»

Quadarella ritenta «Nulla da perdere»

Giandomenico Tiseo

Italia a bocca asciutta ieri nella Paris La Defense Arena, la casa del nuoto a queste Olimpiadi 2024 di Parigi. Nella serata valsa il quarto oro all'asso francese Leon Marchand, capace di una combinazione di vittorie del tutto inusuale nella storia di questa disciplina (200 misti, 400 misti, 200 farfalla e 200 rana), l'alternarsi degli stili nelle quattro vasche ha visto il sesto posto di Alberto Razzetti che ha cercato con il suo 1:56.82 di centrare la top-3, ma il podio distava 82 centesimi, tenuto conto dell'1:56.00 del cinese Wang Shun. Per Marchand, tra l'altro, il record olimpico in 1:54.06 a 0.06 dal record del mondo di Ryan Lochte. Settimo invece Leonardo Deplano nei 50 sl in 21.62 e c'è un po' di rammarico per la prestazione del fiorentino, in quanto con il 21.50 delle semifinali sarebbe stato bronzo. Dal canto suo Florent Manaudou ha replicato quanto fatto nella storia del nuoto da Michael Phelps, ov-

Fenomeno Marchand: quarto oro! Sesto posto per Razzetti nei 200 misti, Deplano settimo nei 50 sl

vero andare a medaglia nella medesima specialità in quattro edizioni dei Giochi. Bravo il campione francese a cogliere l'occasione in 21.56, preceduto dall'australiano Cameron McEvoy (21.25) e dal britannico Benjamin Proud (21.30). Niente da fare per Caeleb Dressel (6° in 21.61), non in grado di confermare il titolo olimpico di tre anni fa.

E così il Bel Paese punte le proprie fiches quest'oggi su Simona Quadarella, capace di entrare in Finale negli 800 stile libero con il sesto crono di 8:20.89, in un contesto nel quale la solita Katie Ledecky è pronta a prendersi un altro oro, dopo quello dei 1500. La romana, se vorrà replicare il bronzo di Tokyo, dovrà superarsi, viste le tante avversarie oltre la statunitense. Il pensiero va all'altra americana Paige Madden

(8:18.48), alle due australiane Ariarne Titmus (8:19.87) e Lani Pallister (8:20.21) e alla tedesca Isabel Gose (8:20.63), senza dimenticare la russa, naturalizzata francese, Anastasiia Kirpichnikova (8:22.99).

«La batteria è stata davvero veloce. Ho fatto per i primi 500/600 metri una gara tranquilla. Diciamo che in questa specialità non ho molto da perdere e ho solo da guadagnare. La farò più spensierata e darò tutta me stessa, provando ad uscire con il sorriso dalla piscina», ha dichiarato la nuotatrice

Oggi torna in acqua Paltrinieri per le batterie dei 1500 sl, domani la finale

tricolore. Oggi ne sapremo di più, come conosceremo anche il livello di condizione di Gregorio Paltrinieri che tornerà in vasca nei suoi amati 1500 stile libero. Dopo aver sorpreso tutti negli 800 con cui si è tinto di bronzo, Greg ci riprova nelle batterie delle trenta vasche e se la vedrà contro avversari già affrontati, ovvero l'irlandese Daniel Wiffen (oro negli 800 sl), e lo statunitense Bobby Finke che cercherà di difendere il titolo olimpico di Tokyo. Il tedesco Florian Welbrock, da questo punto di vista, andrà a caccia di un riscatto.

Una giornata importante con le due staffette miste che si giocheranno l'accesso all'atto conclusivo e con Thomas Ceccon che sarà chiamato in causa per spingere il quartetto nostrano insieme a Nicolò Martinenghi. Ottenere il bronzo olimpico come tre anni fa sarà dura per gli azzurri, visto il buco nella frazione a farfalla che dovrebbe essere minimizzato da Razzetti, che però non è uno specialista.



Simona Quadarella, 25 anni, ieri si è qualificata per la finale 800 sl

PALLANUOTO | GRECIA BATTUTA: L'ITALDONNE TORNA IN CORSA

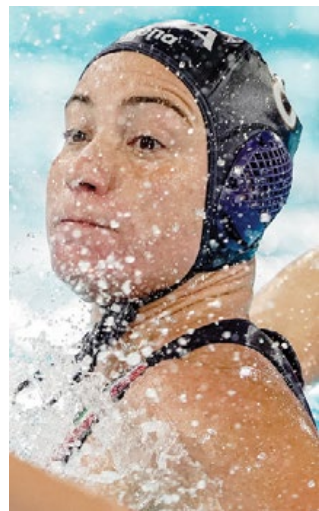
Il Setterosa si riscatta e mette piede nei quarti

Emanuele Mortola

Ben tornato Setterosa. Il vero Setterosa - quello visto contro la Francia era soltanto la sua brutta controfigura - ha battuto nettamente la Grecia e adesso può ormai considerarsi ai quarti di finale. Infatti, anche in caso di classifica avulsa al termine del girone, la differenza reti premierebbe l'Italia nei confronti della Francia e della Grecia. La partita con la Grecia è stata un monologo dell'Italia, raggiunta in momentaneo pareggio solo sul 3-3, che ha giocato veramente alla grande trascinata da un'incontenibile Palmieri, supportata a dovere da Marletta, Bianconi, Bettini e Viacava (per lei 100 partite in Nazionale). Così il Setterosa ha fatto bene sia in superiorità e sia in inferiorità numerica, ha segnato cinque gol a parità di giocatrici in vasca, contro uno solo della Grecia, si è presa tutti e quattro i palloni al centro. Insomma, un dominio totale e una vittoria senza se e senza ma.

«Per noi era la partita della vita, dovevamo assolutamente vincerla e vincerla bene e ce l'abbiamo fatta - commenta il ct azzurro Carlo Silipo - Le ragazze sono state fantastiche

Silipo: «La Spagna? Crediamoci». Settebello stasera con la Romania. Campagna, 500^a panchina azzurra



Roberta Bianconi LAPRESSE

sul piano del gioco, ma anche su quello dell'agonismo perché hanno sempre caparbiamente lottato su ogni pallone. Adesso ci attende una partita sulla carta proibitiva contro la Spagna, ma dobbiamo affrontarla con coraggio perché anche noi abbiamo le nostre possibilità e vogliamo giocare fino in fondo. L'ho già detto alle ra-

gazze: dobbiamo sempre crederci».

Il Setterosa tornerà in vasca domani alle 15,35 contro la Spagna, capolista del girone a punteggio pieno. Questa sera invece tocca al Settebello che alle 21,05 affronta la Romania, ultima in classifica e ancora a quota zero. Nell'occasione Alessandro Campagna taglia il traguardo delle 500 panchine come ct dell'Italia, dopo un percorso iniziato nel 2009.

ITALIA-GRECIA 12-8

ITALIA: Condorelli, Tabani, Galarci, Avegno, Giustini, Bettini 2, Picozzi, Bianconi 2 (1 su rigore), Palmieri 4, Marletta 2, Cocchiere, Viacava 2, Banchelli. Ct Silipo

GRECIA: Diamantopoulou, E. Plevitrou 1, Chydirioti, Eleftheriadou 3 (1 su rigore), M. Plevitrou, Xenaki, Asimak, Patra, Ninou, V. Plevitrou 3 (1 su rigore), Giannopoulou, Myriokefalitaki 1, Stamatopoulou. Ct Kammenou

ARBITRI: Debreceni (Ungheria) e Franulovic (Croazia)

NOTE. Parziali: 4-3, 2-0, 2-2, 4-3. Superiorità numeriche: Italia 6-9, Grecia 5-14. Espulse per raggiunto numero di falli nel 4° tempo Tabani, Marletta e Viacava

VOLLEY | ORE 17: AZZURRI IN CAMPO NELL'ULTIMA DEL GIRONE

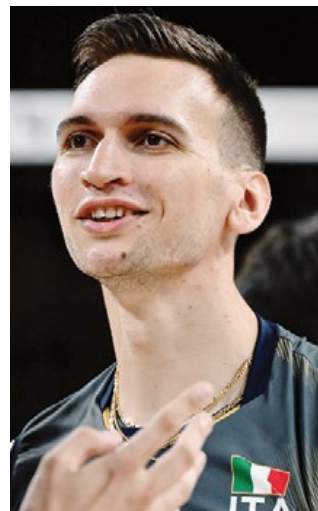
L'Italia contro la Polonia Sfida che vale il primato

Luca Muzzioli
PARIGI

L'Olimpiade di Parigi inizia a delineare i suoi tratti di torneo, mai come in questa edizione, imprevedibile. Con la debuttante Slovenia che ieri sera con il 3-2 alla Francia si è issata provvisoriamente al primo posto dello speciale classifichone che definirà gli abbinamenti dei quarti di finale, alla Germania che ha annichilito ed eliminato l'Argentina, bronzo olimpico a Tokyo (formazione che eliminò gli azzurri ai quarti), prima esclusa in ordine temporale tra le dodici in lizza (poi seguita da Canada ed Egitto), fino al Brasile che, vincendo 3-0 con il "comodo" Egitto, dopo due ko con Italia e Polonia, è tornato in corsa, qualificandosi matematicamente ai quarti diventando però una vera e propria mina vagante del torneo.

E l'Italia? In tutto questo c'è un link anche con gli azzurri di Fefé De Giorgi che oggi alle 17 (diretta Rai2, Eurosport, Dazn) affrontano la Polonia nell'ultima sfida della Pool B per il primo posto nel girone. Un piazzamento che potrebbe valere tantissimo anche in chiave quarti di finale considerando che nonostante una formula a prova

La "classica" pone la squadra di De Giorgi nella condizione di poter decidere il proprio destino



Yuri Romanò, 27 anni

di combine e che ha sin qui reso ogni gara una sfida alla "morte" pone gli azzurri (e polacchi) nella condizione di poter decidere il proprio destino.

La nuova sfida di punta del volley mondiale potrebbe infatti valere proprio l'abbinamento con i verdeoro (abbinamenti 1°-8°), da evitare come non mai perché la squadra di Bruno ol-

tre alla voglia di vincere che caratterizza le migliori squadre di torneo ha dentro anche una forte voglia di rivalsa dopo i ko iniziali. Calcoli a parte la sfida tra campioni del mondo e campioni d'Europa in carica è per gli azzurri un ulteriore test di qualità dopo il nesso successo sul Brasile e il compitino Egitto, svolto con attenzione.

Yuri Romanò, opposto azzurro, è già dentro la sfida con i polacchi. «Sarà una partita fondamentale per il nostro piazzamento conclusivo nella pool e conseguentemente nella classifica delle otto squadre che si giocheranno i quarti di finale. Sarà importante continuare su questa strada per ottenere il miglior risultato possibile. Quella con la Polonia è sempre una sfida affascinante; negli ultimi anni tra noi e loro ci sono state partite di alto livello, match che valevano molto e che sono risultate essere molto spettacolari. Alcune volte è andata bene a noi, altre a loro. Sappiamo, però, che è una delle squadre più attrezzate e più forti del torneo».



MOMENTI MAGICI

A destra in alto, la judoka Alice Bellandi, 25 anni, e sotto, il canoista Giovanni De Gennaro, 32, colti nell'attimo in cui il cuore ti esplode di gioia per la medaglia più importante che un atleta possa conquistare. Sotto, la pallavolista Anna Danesi, con De Gennaro e Iole Pasquali, 96 anni, nonna della Bellandi



Il paese alle porte di Brescia si è ritrovato sul palcoscenico mondiale grazie ai trionfi di Bellandi e De Gennaro. E il sindaco fa incorniciare la prima pagina di Tuttosport...

Cristiano Tognoli

Roncadelle ieri si è svegliata sotto i riflettori. Non ne è abituata. E' un paese di 9000 abitanti, alle porte della città, di passaggio tra la Bassa Bresciana e il capoluogo. Vi si transita per poi andare a prendere l'autostrada, il casello di Brescia Ovest. Negli anni la demografia è aumentata proprio per la sua posizione strategica: belle case e pezzetti di verde non mancano, i costi sono più bassi che in città e in auto bastano 10-15' per colmare la distanza e raggiungere gli uffici, i posti di lavoro. Da qualche ora non si parla che di Roncadelle. In cima al mondo. Caput mundi. «Vi siete accorti anche di noi?», commentano sorridendo i frequentatori del Nuovo Bar Roma, uno dei punti di ritrovo più apprezzati dai roncadellesi. Proprio lì di fronte abita Iole Pasquali, 96 anni, la nonna di Alice Bellandi. E' l'unica parente stretta rimasta in Paese tra quelli della judoka e di Giovanni De Gennaro, le due medaglie d'oro a Parigi 2024, che hanno fatto diventare giovedì 1 agosto un giorno storico, leggendario, indimenticabile, per il quale Roncadelle verrà ricordata in eterno. Tra 50 anni nonna Iole non ci sarà più, nemmeno tanti al-

Roncadelle adesso sogna il terzo oro con la Danesi

Il primo cittadino Groppelli: «Immaginate un tris nel volley! Quante nazioni potrebbero fare meglio? Già siamo alla pari della Germania»

tri di quelli che ora leggono avidamente i giornali sul tavolo del bar, ma si danno di gomito ed esclamano: «Vi rendete conto che ci sarà chi parlerà di questa impresa anche se non l'avrà vissuta?».

Il sindaco, Roberto Groppelli, ha fatto mettere in cornice la prima pagina di Tuttosport con il titolo: «Giovanni e Alice, il paese dell'Oro». «Siete stati gli unici ad evidenzia-

re così il nome di Roncadelle, grazie davvero». C'è chi ha parlato di trionfo tipicamente italiano, chi ha messo in primo piano l'amore di verso di Alice nelle ore in cui tiene banco il match di pugilato interrotto troppo presto tra Angela Carini e l'atleta intersex Imane Khelif. A Roncadelle non vogliono sentir parlare di politica o altro. Si godono la festa e l'improvvisa notorietà. Ci sono le telecamere del TG2, un pensionato risponde così al giornalista che gli chiede qual è il segreto: «Non saprei, forse il caffè che beviamo la mattina (sorride, n.d.r.) oppure l'aria che respiriamo...». Beh oddio, quella forse no. L'aria del Bresciano è una delle

più inquinate e per respirarne di buona bisogna andare nelle valli o sui laghi.

Roncadelle è praticamente una costola della città. I giornali locali ne parlano nelle pagine di Hinterland. E' un Paese a tutti gli effetti, ma ormai è come se fosse un post scriptum di Brescia nella Grande Metropoli che porta il conteggio a 1 milione e 200 abitanti tra la città e l'immensa pro-

vincia della Leonessa d'Italia.

Nonna Iole ricorda: «La prima immagine che mi viene in mente di Alice bambina è lei nel passeggino, con la bocca spalancata, che urla a squarciagola. Più che pianti da neonata erano proprio urla, di chi aveva tanta energia in corpo e non vedeva l'ora di sprigionarla». E' riuscita a farlo su un tatami. Da qualche anno Alice Bellandi vive tra Roma e una casa a Brescia, in via Cremona, dove la mamma è vicina di casa dell'ex allenatore della Juventus Gigi Maifredi e del difensore del Brescia, vice capitano, Andrea Cistana.

Giovanni De Gennaro è figlio di un campano e di una roncadellese doc. Si allena a

Ivrea, ma appena può torna e vive il Paese. In occasione delle feste importanti non manca mai. E festa sarà questa sera in Paese, alle 21 nell'anfiteatro montagnette con «Roncad'oro» per rivivere le due imprese dell'altro ieri. Ma sarà solo l'inizio. «Prima di tutto perché non è ancora finita - dice il sindaco - adesso tifiamo per un'altra roncadellese doc, Anna Danesi, la capitana della Nazionale di pallavolo. Vi immaginate se facessimo tris? Tre ori a Roncadelle, voglio vedere (sorride, n.d.r.) quante Nazioni riusciranno a fare meglio di noi... Per ora siamo alla pari della Germania (altra risata, n.d.r.). Più avanti ci sarà tempo per riunire in Paese Alice, Giovanni e Anna. E sarà una grandissima festa, indimenticabile». Ma intanto Roncadelle è già nella storia. In cima all'Olimpo.

**Nonna Iole:
«Ricordo Alice che
fin da piccina urlava
tutta la sua energia»**

**Questa sera alle 21
tutti gli abitanti
alla grande festa
«Roncad'oro»**



Scansiona
il QR Code e accedi
ai contenuti
di tuttospport.com

Il bielorusso Litvinovich oro nel trampolino elastico: il primo sotto la bandiera del Cio

Golf, Migliozzi da medaglia

MEDAGLIERE

NAZIONE	O	A	B	TOT
Cina	13	8	9	30
Francia	11	12	13	36
Australia	11	6	5	22
Stati Uniti	9	18	16	43
Gran Bretagna	9	10	8	27
Giappone	8	4	6	18
Corea del Sud	7	5	4	16
Italia	5	8	4	17
Olanda	4	3	2	9
Canada	3	2	6	11
Germania	2	3	2	7
Nuova Zelanda	2	3	1	6
Romania	2	3	1	6
Ungheria	2	2	1	5
Hong Kong, Cina	2	0	2	4
Irlanda	2	0	2	4
Croazia	2	0	1	3
Azerbaigian	2	0	0	2
Brasile	1	3	3	7
Svezia	1	2	2	5
Georgia	1	2	0	3
Svizzera	1	1	4	6
Spagna	1	1	3	5
Sudafrica	1	1	2	4
AIN	1	1	0	2

ARCO
MISTO – Squadre
1. Corea
2. Germania
3. Stati Uniti
Ottavi: **ITALIA (Rebagliati, Nespoli)**
b. Francia 6-0. Quarti: Corea b. **ITALIA**
6-2. Finale 3° posto: Stati Uniti b. India
6-2. Finale 1° posto: Corea b. Germania
6-0.

ATLETICA
UOMINI
10.000
1. Cheptegei (Uga) 26:43.14 (OR)
2. Aregawi (Eti) 26:43.44
3. Fisher (Usa) 26:43.46 (ps), 4. Ahmed
(Can) 26:43.79 (ps), 5. Kejelcha (Eti)
26:43.98 (ps), 6. Kibet (Ken) 26:44.02,
7. Barega (Eti) 26:44.48, 8. Kiplimo
(Uga) 26:46.39 (ps).
Decathlon (dopo 5 prove)
1. Neugebauer (Ger) 4650pt (10.67/100,
47.70/400, 7.98/lungo, 16.55/peso,
2.05/alto), 2. Owens-Delerme (Pur)
4608, 3. Skotheim (Nor) 4588, 4. War-
ner (Can) 4561, 5. Erm (Est) 4510, 6.
Victor (Orm) 4463, 7. Rooth (Nor) 4459,
8. Williams (Usa) 4432.

DONNE
Batterie
100: (b2) 3. Dosso 11.30 (q).
800: (b3) 4. Coiro 1:59.19 (ripscaggi),
(b6) 7. Bello 1:59.98 (ripscaggi).
5000: (b1) 3. Battocletti 14:57.65 (q),
(b2) 16. Del Buono 15:15.54 (el).
Qualificazioni
Triplo: (gA) 13. Cestonaro 13.63 (el),
(gB) 4. Derkach 14.35 (q).
Disco: (gA) 5. Osakue 63.11 (q).
UOMINI
Batterie
1500: (b1) 15. Messlek 3:39.96 (ripe-
scaggio), (b2) 3. Arese 3:35.30 (q), (b3)
14. Riva 3:41.80 (ripscaggio).
Qualificazioni
Peso: (gA) 1. Fabbri 21.76 (q), (g2) Weir
21.00 (q).
Misto
Batterie
4x400: (b2) 3. Italia 3:11.59 (Mangione,
Polinari, Scotti, Sito) (q)

BADMINTON
MISTO – Doppio
1. Zheng-Huang (Cin)
2. Kim-Jeong (Cor)
3. Watanabe-Higash (Gia)

BASKET
UOMINI (3° giornata)
Girone A: Australia-Grecia 71-77, Cana-
da-Spagna. Classifica: Australia 4,
Canada 4, Grecia 4, Spagna 3.
Girone B: Giappone-Brasile 84-102,
Francia-Germania. Classifica: Germa-
nia 4, Brasile 4, Francia 4, Giappone 3.

BASKET 3x3
DONNE
Cina-Germania 15-18, Australia-Azer-
baigian 21-12, Australia-Spagna 17-21,
Stati Uniti-Francia 14-13, Azerbaig-
gian-Cina 21-19, Stati Uniti-Canada
18-17, Canada-Spagna 20-22, Germa-
nia-Francia 13-14. **Classifica:** Germa-
nia 10, Australia 8, Spagna 8, Canada
6, Stati Uniti 6, Cina 4, Azerbaigian 4,
Francia 2.
UOMINI
Lituania-Cina 21-16, Polonia-Olanda
17-21, Olanda-Lituania 19-18, Fran-
cia-Lettonia 20-22, Francia-Stati Uniti
19-21, Lettonia-Serbia 21-14, Polo-
nia-Serbia, Cina-Stati Uniti. **Classifi-
ca:** Lettonia 12, Olanda 8, Serbia 6,
Lituania 6, Francia 4, Polonia 4, Cina 2,
Stati Uniti 2.

BEACH VOLLEY
DONNE (3° giornata)
Girone C: Hermannova-Stochlova (Cec)
b. Vieira-Chamereau (Fra) 2-1, Hu-
ghes-Cheng (Usa) vs Muller-Tillmann
(Ger).
Girone E: Akiko-Ishii (Gia) b. Paulikie-
ne-Raupelyte (Lit) 2-0, Carol-Barbara
(Bra) vs Stam-Schoon (Ola).
UOMINI (3° giornata)
Girone B: M. Grilmat-E. Grilmat (Cil) b.
Ranghieri-Carambula 2-0, Mol-Sor-
um (Nor) vs Van de Velde-Immers
(Ola).
Girone E: Schachter-Dearing (Can) b.
Hori-Horst (Aut) 2-0, Perusic-Schwei-
ner (Cec) vs Evandro-Arthur (Bra).
Girone F: Herrera-Gavira (Spa) b.
Evans-Budinger (Usa) 2-0, Krou-Gau-
thier Rat (Fra) vs Boermans-De Groot
(Ola).

BOXE
UOMINI
92 kg – Quarti
Taifack (Ger) b. Lenzi 5-0

CANOA SLALOM
DONNE – K1 time trial
Qualificazioni: 1. Prignet (Fra) 70.33, 2.
Fox (Aus) 70.84, 3. Franklin (Gbr) 71.85,
17. Horn 75.19, 28. **Bertoncelli** 78.38.
UOMINI – K1 time trial
Qualificazioni: 1. Clarke (Gbr) 66.08, 2.
Goncalves (Bra) 66.41, 3. Castyck (Fra)
67.29, 5. **De Gennaro** 66.71.

CANOTTAGGIO
DONNE
2 senza
1. Olanda 6:58.67
2. Romania 7:02.97
3. Australia 7:03.54
4. Stati Uniti 7:03.31, 5. Lituania
7:05.34, 6. Grecia 7:13.30.
2 di coppia PL
1. Gran Bretagna 6:47.06
2. Romania 6:48.78
3. Grecia 6:49.28
4. Nuova Zelanda 6:51.65, 5. Irlanda
6:54.57, 6. Stati Uniti 6:55.60.
UOMINI
2 senza
1. Croazia 6:23.66
2. Gran Bretagna 6:24.11
3. Svizzera 6:24.76
4. Romania 6:25.71, 5. Spagna 6:29.60,
6. Irlanda 6:30.49.
Finale B: 1. Nuova Zelanda 6:28.62, 6.
ITALIA (Comini-Codato) 6:28.62
2 di coppia PL
1. Irlanda 6:10.99
2. **ITALIA (Oppo-Soares)** 6:13.33
3. Grecia 6:13.44
4. Svizzera 6:16.50, 5. Norvegia 6:20.92,
6. Repubblica Ceca 6:21.00.

CICLISMO – BMX Racing
DONNE
1. Sakakibara (Aus) 34.231
2. Veenstra (Ola) 29.954
3. Claessens (Svi) 35.060
4. Smulders (Ola) 35.745, 5. Simpson
(Can) 35.833, 6. Willoughby (Usa)
36.171, 7. Etienne (Fra) 36.273, 8. Shrie-
ver (Gbr) 36.496.

UOMINI
1. Daudet (Fra) 31.422
2. Andre (Fra) 31.706
3. Mahieu (Fra) 32.022
4. Butti (Svi) 32.124, 5. Wood (Usa)
32.446, 6. Carmona Garcia (Col) 33.166,
7. Marquat (Svi) 44.914, 8. Kennedy



Guido Migliozzi (a destra), 27 anni, è in gara nel golf a -7 ANSA

(Aus) dnf.
Semifinali
1. Mahieu (Fra) 3, 2. Daudet (Fra) 4, 3.
Andre (Fra) 5, 9. **Bertagnoli** 15 (el).

EQUITAZIONE
SALTO OSTACOLI – Squadre
1. Gran Bretagna 237.47
2. Stati Uniti 229.90
3. Francia 238.12

GOLF
Secondo turno: 1. Schaufele (Usa) -11,
Matsuyama (Gia) -11, 3. Fleetwood (Gbr)
-11, 8. **Migliozzi** -7, 21. **Manassero** -2.

HOCKEY SU PRATO
DONNE (4ª giornata)
Girone A: Cina-Germania 2-4, Belgio-O-
landa 1-3. Classifica: Olanda 12, Ger-
mania 9, Belgio 9, Giappone 3, Cina 3,
Francia 0.
UOMINI (5ª giornata)
Girone A: Olanda-Spagna 5-3, Fran-
cia-Sudafrica 2-5, Gran Bretagna-Ger-
mania 1-2. Classifica: Germania 12,
Olanda 10, Gran Bretagna 8, Spagna 7,
Sudafrica 4, Francia 1.
Girone B: Australia-India 2-3, Nuova
Zelanda-Irlanda 1-2, Belgio-Argentina
3-3. Classifica: Belgio 13, India 10, Au-
stralia 9, Argentina 8, Irlanda 3, Nuova
Zelanda 0.

JUDO
DONNE – 78 kg
1. Souza (Bra)
2. Hershko (Isr)
3. Hayun (Cor) – Dicko (Fra)
Sedicesimi: Zabic (Ser) b. **Tavano**
ippon.
UOMINI – 100 kg
1. Riner (Fra)
2. Kim (Cor)
3. Rakhimov (Tag) – Yusupov (Uzb)

NUOTO
DONNE
200 dorso
1. McKeown (Aus) 2:03.73 (OR)
2. Smith (Usa) 2:04.26
3. Masse (Can) 2:05.57
4. Bacon (Usa) 2:05.61, 5. Shanahan
(Gbr) 2:07.53, 6. Peng (Cin) 2:07.96, 7.
Honey (Gbr) 2:08.16, 8. Shkur dai (Ain)
2:10.23.
UOMINI
50 sl
1. Mclvoy (Aus) 21.25
2. Proud 21.30 (Gbr) 21.30
3. Manadou (Fra) 21.56



Ivan Litvinovich, 23 anni

4. Liendo (Can) 21.58, 5. Gkolomeev
(Gre) 211.59, 6. Dressel (Usa) 21.61 7.
Delpano 21.62, 8. Crooks (Cay) 21.64.
200 misti
1. Marchand (Fra) 1:54.06
2. Scott (Gbr) 1:55.31
3. Wang (Cin) 1:56.00
4. Foster (Usa) 1:56.10, 5. Dean (Gbr)
1:56.46, 6. **RAZZETTI** 1:56.82, 7. Seto
(Gia) 1:57.21, Knox (Can) 1:57.26.

BATTERIE
DONNE – 800 sl: (b2) 4. **Quadarella**
8:20.89 (q), 200 misti: (b4) 5. **Fran-
ceschi** 2:12.88 (el).
MISTI – 4x100 misti: (b1) 5. **ITALIA**
3:45.80 (**Cocconcetti, Lamberti,**
Martineghi, Morini) (el).

PALLAMANO
UOMINI (4° giornata)
Girone A: Croazia-Svezia 27-38, Ger-
mania-Spagna, Giappone-Slovenia.
Classifica: Germania 4, Spagna 4, Slo-
venia 4, Croazia 4, Svezia 4, Giappone
0.
Girone B: Ungheria-Danimarca 25-28,
Argentina-Francia 21-28, Norvegia-E-
gitto. Classifica: Danimarca 8, Norvegia
6, Egitto 3, Francia 3, Ungheria 2, Ar-
gentina 0.

PALLANUOTO
DONNE (4° giornata)
Girone A: Australia-Canada 10-7, Ci-
na-Ungheria. Classifica: Australia 8,
Olanda 7, Canada 3, Ungheria 3, Cina 0.
Girone B: Stati Uniti-Francia, **Grecia-I-
TALIA 8-12.** Classifica: Spagna 9, Stati
Uniti 6, Francia 3, **ITALIA** 3, Grecia 0.

PALLAVOLO
UOMINI (3° giornata)
Girone A: Francia-Slovenia. Classifica:
Slovenia 6, Francia 5, Serbia 1, Canada
0.
Girone B: Brasile-Egitto 3-0. Classifica:
ITALIA 6, Polonia 5, Brasile 4, Egitto 0.
Girone C: Giappone-Stati Uniti, Argen-
tina-Germania 0-3. Classifica: Germa-
nia 6, Stati Uniti 5, Giappone 4, Argen-
tina 0.

SCHERMA
UOMINI – Spada a squadre
1. Ungheria
2. Giappone
3. Repubblica Ceca
Quarti: Repubblica Ceca b. **ITALIA (Ci-
mini, Di Veroli, Santarelli, Vismara)**
43-38. Finale 5-8° posto: **ITALIA** b.
Venezuela 45-34. Finale 5° posto: ITA-
LIA b. Kazakistan 45.36. Finale 3°
posto: Repubblica Ceca-Francia. Fina-
le 1° posto: Giappone-Ungheria.

TENNIS
DONNE
Singolare – bronzo
Swiatek b. Schmiedlova 6-2 6-1
Doppio – **Errani-Paolini** b. Mucho-
va-Noskova (Cec) 6-3 6-2.
UOMINI
Singolare – Semifinali
Djokovic (Ser) b. **Musetti** 6-4 6-2,
Alcaraz (Spa) b. Auger Aliassime (Can)
6-1 6-1.
MISTO
Finale 3° posto: Auger-Aliassime-Da-
browski (Can) b. Koolhof-Schuurs (Ola)

6-3 7-6 (2).

TIRO A SEGNO
DONNE – Carabina 3 posizioni 50m
1. Leone (Svi) 464.4
2. Maddalena (Usa) 463
3. Zhang (Cin) 542
4. Duestad (Nor) 442.5, 5. Ungerank
(Let) 432.1, 6. Kochanska (Pol) 418.5,
7. Oyubat (Mon) 407.6, 8.Grundsoee
(Dan) 406.4.

TIRO A VOLO
UOMINI – Skeet
Qualificazioni: 1. Van Hancock (USA) 75,
2. Prince (Usa) 75, 3. Lee (Tai) 75, 5.
Cassandro 74, 10. **Rossetti** 72.

TRAMPOLINO ELASTICO
DONNE
1. Page (Gbr) 56.480
2. Bardzilouskaya (Ain) 56.060
3. Methot (Can) 55.650
UOMINI
1. Litvinovich (Ain) 63.090
2. Wang (Cin) 61.890
3. Yan (Cin) 60.950

TUFFI
UOMINI
Trampolino 3m sincro
1. Long-Wang (Cin) 446.10
2. Hernandez-Ibarra (Mes) 444.03
3. Harding-Laughner (Gbr) 438.1.
4. **Tocci-Marsaglia** 403.05, 5.
Bouyer-Janrad (Fra) 369.30, 6. Aba-
dia-Garcia (Spa) 361.62, 6. Kolodiy-Ko-
novalov (Ucr) 348.27, Downs-Duncan
(Usa) 346.08.

VELA
DONNE
Skiff 49er FX Medal Race
1. Van Aanholt-Duez (Ola) 74
2. Bobeck-Nettler (Sve) 76
3. Steyaert-Picon (Fra) 79
5. **Bertuzzi-Germani** 95
UOMINI
Skiff 49er FX Medal Race
1. Botin-Trittel (Spa)
2. McHardie-McKenzie (Nzl)
3. Barrows-Henken (Usa)

PROGRAMMA

ATLETICA
10.05: decathlon U (110 ostacoli, disco,
asta, giavellotto, 1.500)
10.10: asta U qualificazioni: **Claudio Stec-
chi**
10.35: 100 U preliminari: **Marcell Jacobs,**
Chituru Ali
11.10: 800 D ripescaggi
11.45: 100 U batterie
19.15: 1.500 U ripescaggi: **Federico Riva,**
Ossama Meslek
19.35: peso U finale: **Leonardo Fabbri,**
Zane Weir
19.50: 100 D semifinali: **Zaynab Dosso**
20.20: triplo D finale: ev. **Dariya Derkach,**
Ottavia Cestonaro
20.55: 4x400 mista finale
21.20: 100 D finale

ARCO D
9.30: individuale ottavi
quarti, semifinali
14.43: finali

BADMINTON
8.30: singolare D quarti
15.00: doppio D finali

BASKET
11.00: girone A Cina-Portorico D
13.30: girone A Serbia-Spagna D
17.15: girone C Portorico-Usa U
21.00: girone C Serbia-Sud Sudan U

BASKET 3x3
17.30: gironi D
21.30: quarti D

BEACH VOLLEY
9.00: gironi U
9.00: gironi D
18.00: lucky loser match U
18.00: lucky loser match D

BOXE
15.30: 57 kg U quarti
16.02: 71 kg D quarti
16.34: 50 kg D quarti

17.06: 66 kg D quarti
17.38: 66 kg D semifinali

CALCIO D
15.00: quarti 1B-2C
17.00: quarti 1C-3A/B
19.00: quarti 2A-2B
21.00: quarti 1A-3B/C

CANOA
15.30: kayak cross D: MARTA BERTON-
CELLI, STEFANIE HORN
16.40: kayak cross U: GIOVANNI DE GEN-
NARO

CANOTTAGGIO
9.30: singolo D finale C/B/A
9.42: singolo U finale C/B/A
10.50: otto D finale: **ITALIA (Veronica**
Bumbaca, Elisa Mondelli, Silvia Ter-
razzi, Alice Codato, Aisha Rocak, Alice
Gnatta, Linda De Filippis, Gloria Pe-
lacchi, Emanuele Capponi)
11.10: otto U finale

CICLISMO
11.00: prova in linea U: **Alberto Bettiol,**
Luca Mozzato, Elia Viviani

EQUITAZIONE
10.00: dressage a squadre finale

GINNASTICA ARTISTICA
15.30: finale corpo libero U
16.19: finale volteggio D
17.15: finale cavallo con maniglie U

GOLF
9.00: individuale U terzo giro: **Matteo**
Manassero, Guido Migliozzi

HOCKEY PRATO
10.00: fase a gironi

JUDO
8.00: mixed team: **ITALIA**

NUOTO
11.00: batterie 50 sl D **Sara Curtis**, 1.500
sl U **Gregorio Paltrinieri, Luca De Tullio**
4x100 mista U **ITALIA**, 4x100 mista D:
ITALIA
20.30: semifinali e finali 100 farfalla U,
50 sl D, 200 misti D, 800 sl D ev. **Simona**
Quadarella, 4x100 mista mix: ev. **ITALIA**

PALLAMANO D
9.00: fase a gironi

PALLANUOTO U
10.30: girone B Spagna-Giappone
12.05: girone A Croazia-Grecia
15.00: girone B Australia-Ungheria
16.35: girone A Montenegro-Usa
19.30: girone B Serbia-Francia
21.05: girone A **ITALIA**-Romania

PALLAVOLO
9.00: girone C Olanda-Rep.Dom. D
13.00: girone B Giappone-Kenya D
17.00: girone B Polonia-ITALIA U
21.00: girone A Canada-Serbia U

SCHERMA
11.30: sciabola a squadre D
ottavi: **ITALIA (Martina Criscio, Miche-**
la Battiston, Chiara Mornil, Irene
Vecchi) quarti, semifinali
19.00: sciabola a squadre D finali

TENNIS
12.00: finale 3° posto singolare U: ev
LORENZO MUSETTI
12.00: finale doppio U

TENNISTAVOLO
13.30: finali singolare D

TIRO A SEGNO
9.30: pistola 25m D finale

TIRO A VOLO
9.00: skeet qualificazioni U **Gabriele**
Rossetti, Tammaro Cassandro
D **Diana Bacosi, Martina Bartolomei**
15.30: skeet U finale

VELA
12.00: ILCA 7 U: **Lorenzo Brando Chia-**
varini
12.00: ILCA 6 D: **Chiara Benini Floriani**
12.00: 470 misto: **Elena Berto, Bruno**
Fest
12.00: Nacra 17 foiling: **Ruggero Tita,**
Caterina Banti

Khéphren Thuram, 23 anni, con il papà Lilian, difensore della Juve dal 2001 al 2006. Nel riquadro, il centrocampista con il fratello più grande, Marcus, attaccante dell'Inter, quando da piccoli festeggiavano gli scudetti bianconeri al Delle Alpi

Khéphren: «Papà mi ha detto che sono nel migliore club al mondo. Mi volevano già a 17 anni, ma ho preferito crescere per meritarmi questa maglia. Festeggerò altri scudetti...»

THURAM JR, IL PRES «Avevo la Juve nel de

Marina Salvetti
TORINO

La gioia di uno scudetto vinto l'ha già assaporata da piccolissimo quando suo papà, Lilian, ne conquistò quattro con la maglia della Juventus e lui, assieme al fratello Marcus, festeggiava al Delle Alpi con la bandiera bianconera. Adesso Khéphren Thuram, a 23 anni (è nato nel 2001 a Reggio Emilia quando il papà era un giocatore del Parma, ma nell'anno in cui è passato alla Juventus diventando una colonna della difesa), vuole seguire le orme parterne e riportare il tricolore a Torino sfidando il fratello, attaccante dell'Inter campione d'Italia. «Ero piccolo quando la Juve ha vinto i quattro scudetti e non mi ricordo molto - racconta durante la presentazione ufficiale, con il dt Giuntoli e il suo braccio destro Pompilio seduti in prima fila -. Spero di vincerne tanti altri con questo club. Mio papà mi ha detto che la Juventus è la squadra più grande d'Italia e tra le più grandi al mondo. Bisogna

«Mio fratello Marcus dice che sono il più forte? No, è lui il top in famiglia. Quanti consigli da Deschamps, Henry e Vieira, il mio idolo con Pogba»

approfittare di ogni momento che passerò qui, non solo per i tanti campioni che ci sono ma anche per lo staff e la dirigenza, sono tra le migliori. Per me sarà un'occasione di crescita e apprendimento, come persona e come giocatore».

Il più giovane dei Thuram sprizza entusiasmo da ogni poro: sincero e sorridente, ma anche gentile e disciplinato, non nasconde l'emozione anche se il suo arrivo alla corte della Vecchia Signora non ha stupito perché la Juventus era nel suo destino. «La prima volta che si sono interessati a me avevo 17 anni ed ero al Monaco - ricorda - ma volevo cre-

«Play o mezzala: verticalizzo, rubo palloni, ma ho tanta strada da fare»



Thuram con il dt Cristiano Giuntoli mostra la maglia numero 19

scere come giocatore prima di arrivare qui, per questo ho scelto il Nizza. Essere qui è un sogno, così come è stato un sogno la prima volta che ho parlato con Giuntoli e con il tecnico. Fin da piccolo ho sempre desiderato giocare alla Juve, dove sono passati moltissimi giocatori francesi, dei nomi di grandissimo prestigio. Sono ancora più orgoglioso di poter indossare questa maglia che ha un grande significato e una grande storia. Quindi, ogni giorno mi sveglio e sento di avere una grande fortuna».

TRADIZIONE FRANCESE

Thuram allunga la lista dei giocatori transalpini che si sono trasferiti a Torino nella storia passata e recente: da Platini a Deschamps, dal papà a Henry, da Vieira a Matuidi, da Pogba a Rabiot. E molti di loro hanno segnato la carriera di Khephen: Henry lo ha fat-

to debuttare in Champions a 17 anni con il Monaco, Deschamps lo ha fatto esordire in Nazionale, al Nizza è stato invece allenato da Patrick Vieira, uno dei suoi idoli. «L'altro è Pogba, ma con Paul non ho mai parlato direttamente, lo seguì fin da piccolo, è amico di mio fratello, mi sono sempre piaciute le sue qualità e pure i suoi cambi di capelli... Sia Vieira sia Henry mi hanno dato tanti consigli e mi hanno parlato della Juventus. Mi hanno detto che, arrivando qui, la mia carriera stava prendendo il largo. Sono orgogliosi per me e io sono loro riconoscente. Anche Deschamps mi ha parlato molto e farò tesoro delle sue parole. Ovviamente, però, il mio principale consigliere è papà: lo sento tutti i giorni ed è lui la persona con cui mi confronto di più».

Oltre al papà c'è pure il fratello, Marcus, a cui Khephen è molto legato e rappresenta una fonte di ispirazione. «Lui dice che io sono il più forte in famiglia perché mi vuole bene. Ma per me è lui il top della famiglia, è un modello, gioca in



SCELTO destino»

Nazionale e fa l'attaccante, segna molti gol, riesce a essere assistman. Per me lui è il più forte». Il derby d'Italia, e la lotta scudetto, si è già assicurata una sfida in famiglia: «La stagione non è ancora iniziata, vedremo... - sottolinea con pacatezza Khephren -. E mio papà sarà felice sia che sia io a vincere sia Marcus, siamo i suoi figli».

IL PESO DELL'ALLENATORE

Il trasferimento di Thuram jr. si è concretizzato con l'inizio della nuova era bianconera targata Thiago Motta, tecnico che ha avuto un ruolo importante nella scelta di Khephren visto che in carriera è stato un grande centrocampista. «Da giocatore è stato eccezionale - sostiene -, molto intelligente, che sapeva difendere molto bene e lavorava con il suo gruppo. Potrà imparare molto da lui. So che se avrò delle domande, lui mi saprà rispondere e aiutare. Con il mister parlo tutti i giorni, mi ha dato anche dei buoni consigli ma non posso svelarli per non dare vantaggi alle avver-

sarie. Ma devo ringraziare anche Farioli, mio tecnico al Nizza: mi ha dato fiducia, aspettato e spinto parecchio lo scorso anno».


Di sé come centrocampista Thuram dà un'identikit preciso, consapevole delle sue qualità ma allo stesso tempo estenuando grande umiltà: «Non ho un ruolo preferito, posso giocare da play o mezzala, dipende dove il tecnico vuole che io giochi. Amo molto far girare la palla, ma anche andare avanti e verticalizzare. Ho anche una grande dinamicità e gioco molto con palla al piede. Riesco a recuperare palloni pure in modo aggressivo. Sono un giocatore completo, ma ho ancora tanta strada da fare. Le mie caratteristiche sono adatte alla Serie A. So che è molto tattica, con squadre di alto li-

«Se avrò domande, Motta mi aiuterà. Posso imparare tantissimo da lui»


vello. È la prima volta che mi confronto con un campionato diverso e dovrò riadattarmi». Thuram ha ben presente quello che sarà il suo compito. «Sono io che devo creare un ponte tra la difesa e l'attacco e sicuramente sono quello che deve dare equilibrio e creare supporto alla squadra, recuperando tanti palloni». Ma non si pone come obiettivo quello di segnare di più (appena 10 gol con i club): «Sì, mi piacerebbe perché la vedo come una crescita, ma non è la cosa più importante per me, non è il compito principale, per questo ci sono gli attaccanti».

Alla Juventus ha scelto la maglia 19, stesso numero che aveva al Nizza, e non la 21, quella di suo papà. Proprio Lilian e la sua ex moglie Sandra nello scegliere di chiamarlo Khephren hanno pensato a un futuro luminoso per lui. Il nome è quello di un faraone, il figlio di Cheope, la traduzione letterale si può sintetizzare in «sole che si alza». Un nuovo inizio, per lui e per la Juventus.


©RIPRODUZIONE RISERVATA

**JUVENTUS**

4-2-3-1

**BREST**

4-3-3



Ore: 21
Stadio: Adriatico-Cornacchia, Pescara
In tv: TV8, Sky Sport 1 (201), Sky Sport Calcio (202), Dazn
Web: tuttosport.com
Arbitro: Abisso di Palermo

Allenatore: Thiago Motta
A disposizione: Perin, Pinsoglio, Danilo, Bremer, Barbieri, Djalo, Gonzalez, Rouhi, Douglas Luiz, Comenencia, Hasa, Nicolussi Caviglia, Yildiz, Chiesa, Mbangula, Sekulov
Indisponibili: Milik, Miretti

Allenatore: Roy
A disposizione: Coudert, Lees-Melou, Zogbé, Dari, Chardonnet, Dembele, Mbock, Kanté, Camblan, Amavi

Oggi c'è il Brest Partita vera Chiesa rischia

Sergio Baldini

Non sarà ancora vera Juve, ma sarà Juve e non Next Gen, quella che stasera alle 21 scenderà in campo all'Adriatico-Cornacchia di Pescara contro il Brest, nella seconda amichevole stagionale. Nella prima, il 26 luglio in casa del Norimberga, erano cinque su undici i giocatori della rosa della prima squadra in campo al fischio d'inizio, compreso Tiago Djalo destinato al prestito. Questa sera come detto non ci sarà certo in campo la formazione tipo, ma il numero di giocatori destinati a far parte del gruppo di Thiago Motta per tutta la stagione salirà da sotto il 50 per cento a ben oltre, fino a sfiorare gli undici undicesimi. Uno stravolgimento che, assieme a una settimana in più di lavoro nelle gambe e soprattutto al fatto che le due squadre avranno un livello di preparazione simile, dal momento che Seire A e Ligue 1 iniziano entrambe il 17 agosto mentre il Norimberga aveva affrontato la Juve a una settimana dall'inizio del suo campionato, rende il test sicuramente più interessante e più attendibile. Con l'aggiunta stuzzicante del confronto a distanza col Napoli, che ha battuto i francesi 1-0 mercoledì, con gol di Raspadori.

Il tecnico bianconero ufficializzerà questa mattina i convocati e, al netto di piccoli problemi che durante la preparazione possono sempre insorgere e sono sempre trattati con la massima cautela, darà quasi certamente spazio dal primo minuto ai reduci dell'Europeo, che a Norimberga avevano una sola settimana di allenamenti nelle gambe ed erano stati impiegati

Stesso livello fisico dei francesi. Stamattina l'elenco dei convocati: per Fede decisione al fotofinish

nella ripresa, e a Cabal. Reduci dall'Europeo tra i quali c'è anche Federico Chiesa, che essendosi sposato sabato 20 luglio aveva ottenuto due giorni di permesso supplementari e, essendo sul mercato, non aveva raggiunto la squadra in Germania, cominciando ad allenarsi a parte alla Continassa martedì 23. Lunedì 29 alla ripresa degli allenamenti alla Continassa, però, mentre gli altri fuori dal progetto De Sciglio, Rugani, Arthur, McKennie e Kostic hanno continuato ad allenarsi a parte (Szczesny è stato dispensato proprio dal presentarsi a Torino), Chiesa è stato aggregato in tutto e per tutto al gruppo svolgendo gli allenamenti con Vlahovic e compagni dal primo all'ultimo minuto. Una scelta che lascerebbe supporre anche la sua presenza tra i convocati per questa sera, per quanto resti fuori dai piani di Thiago Motta: tuttavia filtra la concreta possibilità che l'azzurro possa invece essere escluso dall'amichevole, proprio per la sua estromissione dal progetto.

Quel che è certo è che, convocato o meno, Chiesa non sarà in campo dall'inizio. A cambiare volto alla Juve di Norimberga saranno altri. Davanti al conferma-

to Di Gregorio, la linea a quattro dovrebbe ricalcare quella vista nella ripresa in Germania, con Cambiaso a sinistra, Gatti e Cabal centrali e Savona a destra (Barbieri, titolare a Norimberga, è vicino al Venezia e potrebbe non esserci, come Hasa in orbita Palermo). A centrocampo probabile conferma della coppia Thuram-Locatelli, con Fagioli probabilmente impiegato davanti a loro, nella posizione di trequartista ricoperta a Norimberga da Miretti, infortunato. A destra spazio dall'inizio per Weah, mentre a sinistra si dovrebbe vedere subito Adzic, brillante in Germania. Il talento montenegrino potrebbe anche agire al centro, alle spalle di Vlahovic che farà il suo debutto stagionale da titolare, accolto dall'entusiasmo di un Adriatico esaurito da giorni e pronto a ripagarlo con un gol (o più di uno) che cancelli il disappunto per il rigore sbagliato a Norimberga. Nella ripresa ci sarà probabilmente spazio anche per gli ultimi arrivati: Danilo e Bremer in difesa, a centrocampo Douglas Luiz, che ha scelto la maglia col numero 26 (come Davids...), e Yildiz in attacco. E saranno il talento turco, in costante ascesa nelle preferenze dei tifosi bianconeri, e il neoacquisto brasiliano, ad attirare la maggior parte degli sguardi dagli spalti dell'Adriatico e dagli schermi delle tv. Sguardi ansiosi di cominciare a scoprire una Juve non ancora vera, ma Juve.

Possibile esordio per Douglas Luiz: per lui il numero 26 come Davids

©RIPRODUZIONE RISERVATA



Da sinistra, Nico Gonzalez, 26 anni, attaccante della Fiorentina; Teun Koopmeiners, 26 anni, centrocampista dell'Atalanta; Jean-Clair Todibo, 24 anni, difensore del Nizza

Scansiona il QR Code e accedi ai contenuti di tuttosport.com

Dopo una lunga fase di studio e il lavoro di agenti e intermediari, si entra nel vivo

La Juve prepara 50 milioni

Stefano Lanzo
TORINO

Ci siamo: sono ormai maturi i tempi per un'offerta ufficiale della Juventus all'Atalanta per Teun Koopmeiners. Finora si sono mossi agenti e intermediari e non è mai stata recapitata una proposta a mezzo pec, ma il cerchio si stringe ed è arrivato il momento di raccogliere, dopo una lunga semina: sarà probabilmente la prossima settimana quella dell'affondo definitivo. Quella, per intenderci, in cui verrà formalizzata l'offerta da 50 milioni di base fissa più una parte variabile da definire, in modo da potersi avvicinare quanto più possibile alla richiesta iniziale



Francisco Conceição, 21 anni

Pronto l'affondo finale con un'offerta che si avvicini alle richieste dell'Atalanta: incastro con Gonzalez. Avanti tutta anche per Todibo

dell'Atalanta di almeno 60 milioni. Il club bianconero non arriverà a quella cifra, ma non ci andrà nemmeno lontano: a quel punto saranno i bergamaschi ad avere la palla in mano e a decidere il da farsi.

KOOP: INDIZIO SOCIAL

L'Atalanta non ha esigenze particolari: in sostanza, non ha bisogno di vendere a livello economico. E sotto il profilo tecnico, non è difficile immaginare quanto Gasperini sarebbe contento di tenersi stretto un calciatore come l'olandese, che ha

lanciato a certi livelli e valorizzato tanto da trasformarlo in uno dei centrocampisti più forti del campionato italiano. Ma l'Atalanta vorrebbe anche accontentare Koopmeiners, che ormai ci ha preso gusto all'idea di trasferirsi a Torino e cominciare una nuova avventura professionale. Serve l'offerta giusta, che è in arrivo: a quel punto l'Atalanta, che avrebbe comunque la forza economica per effettuare le operazioni anche prima ma deve liberare spazio in rosa, andrà a perfezionare altri due colpi in entrata. Che altri non sono

che O'Riley e Nico Gonzalez: già, entrambi finiti anche nel mirino bianconero, ma che rappresentano piste da abbandonare nel momento in cui Giuntoli dovesse centrare il bersaglio grosso, dunque proprio Koopmeiners. E a corroborare la sensazione che i tempi per l'assalto definitivo siano maturi è arrivato il classico indizio social: lo storico agente dell'olandese, Bart Baving (tra i principali ispiratori della scelta di Koop di abbracciare il progetto bianconero) ha cominciato a seguire la Juventus sui social. Un dettaglio magari casuale, ma che

non è sfuggito agli attenti tifosi.

Nico Gonzalez resta comunque una soluzione valida pure per la Juve, quantomeno sullo sfondo, qualora non dovessero incastrarsi alcune priorità per l'esterno offensivo. Ma Giuntoli vuole continuare a sondare il mercato internazionale: se finora le pretese del Borussia Dortmund su Adeyemi hanno frenato gli entusiasmi bianconeri (ma non si tratta di una strada definitivamente chiusa), in casa Porto ci sono diverse soluzioni applicabili. Non solo il brasiliano (di passaporto portoghese,



Luis Hasa, 20 anni

Nicolò Schira

C'è parecchio fermento in casa Juve per quanto riguarda il mercato in uscita. Diversi elementi, infatti, al momento appaiono fuori dai piani di Thiago Motta e difficilmente avranno l'occasione e il tempo di far ricredere il tecnico italo-brasiliano.

RUGANI-AJAX: SI TRATTA

Tra i bocciati dell'allenatore spicca il nome di Daniele Rugani, che è al passo d'addio nonostante il rinnovo firmato appena un paio di mesi fa. Incredibile ma vero. E pensare che il centrale aveva declinato le avance di un paio di club importanti per proseguire la sua avventura in bianconero. Napoli e Milan, infatti, verso marzo avevano chiesto informazioni, venendo subito declinate dato che il pensiero del centrale era totalmente rivolto al prolungamento con la Vecchia Signora. Un rinnovo arrivato, puntualmente, nel

LE USCITE | BARBIERI È VICINO AL VENEZIA. SZCZESNY: SI RIAPRE LA PISTA AL ITTIHAD

Rugani-Ajax, si cerca la formula Hasa al Palermo con la percentuale

mezzo di maggio con tanto di riduzione dell'ingaggio da 3 a 2 milioni annui da parte del classe 1994. Una mossa che sembrava il prodromo a un finale di carriera rigorosamente a tinte bianconere per Rugani, che ha scoperto di non essere il prototipo del difensore ideale motiano. E così ora si guarda intorno: dopo aver scartato per motivi famigliari l'opzione araba dell'Al Shabab, sta valutando la proposta dell'Ajax.

Il tecnico dei Lancieri, Francesco Farioli, è in pressing per portarlo in Olanda, ma da Amsterdam offrono solamente un prestito secco. La Juve, invece,

vorrebbe inserire un obbligo di riscatto da 4 milioni per monetizzare. Lavori in corso.

BARBIERI E HASA

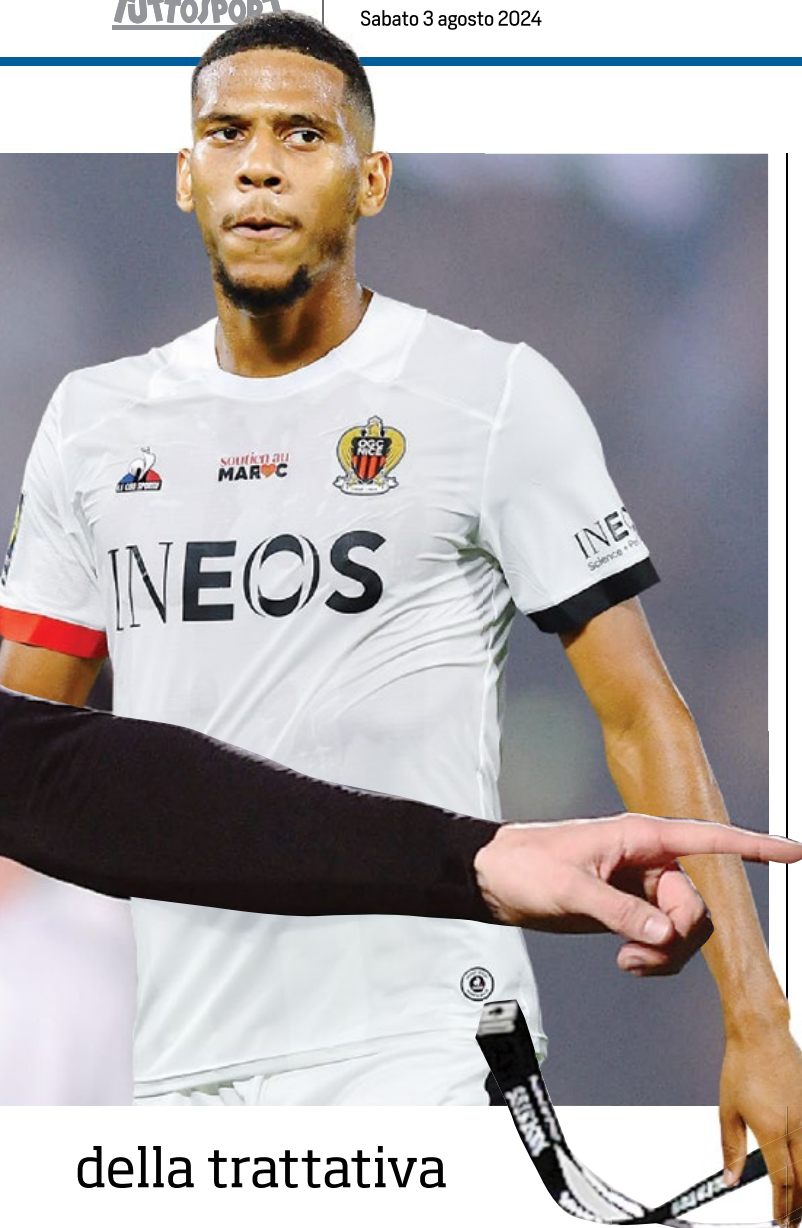
Chi invece ormai appare in dirittura verso la sua nuova squadra è Tommaso Barbieri. Il terzino destro piaceva a mezza Serie B, ma puntava a mettersi in

Il difensore verso i lancieri in prestito, la Juve vorrebbe l'obbligo di riscatto

gioco in A. Detto, fatto. Il Venezia è in chiusura per prelevare in prestito con diritto di riscatto. Bagagli pronti pure per il gioiellino Luis Hasa. Il talento classe 2004 è in scadenza di contratto tra soli 9 mesi e il rinnovo è in alto mare. Motivo per cui il Palermo ha alzato il pressing per accaparrarselo. Possibile un investimento da 4 milioni con percentuale robusta sulla futura vendita in favore del club bianconero. Gli ottimi rapporti tra le due società potrebbero favorire l'accordo sulla falsa riga di quanto accaduto nello scorso gennaio col passaggio di Filippo Ranocchia in Sicilia. I rosanero

sono in pressing sull'agente Fali Ramadani per provare a chiudere l'affare nei prossimi giorni. Pure una formazione tedesca nei giorni scorsi aveva sondato il terreno per il miglior giocatore dello scorso Europeo Under 19. Un interesse però non sfociato in offerte ufficiali nei confronti della Vecchia Signora, che

I rosanero offrono 4 milioni e parte della rivendita per il talento in scadenza



della trattativa

per Koop

altrimenti la Juve non potrebbe prenderlo) Galeno, ma anche Cisco Conceição, figlio di Sergio, che potrebbe pure partire in prestito. Mentre sembra allontanarsi sempre di più un altro obiettivo forte nella lista di Giuntoli per il ruolo di esterno offensivo, perché Ten Hag è tornato a parlare di Sancho, chiudendo - almeno a parole - la questione: «Ci siamo lasciati tutto alle spalle e abbiamo det-

Esterno offensivo: resta viva l'ipotesi Conceição dal Porto in prestito

resta al lavoro pure per piazzare Szczesny.

Il portiere polacco resta nel mirino dell'Al Ittihad, che è stato respinto dal Manchester City per Ederson. Un muro, quello alzato da Guardiola, che rimette in gioco l'estremo polacco per la porta della squadra giallonera. Senza dimenticare quell'Adriano Galliani, che sogna di portare Tek al Monza. Ipotesi da seguire, seppur tutt'altro che semplice a causa dell'elevato ingaggio del numero uno juventino (6,5 milioni più bonus). Servirebbe, infatti, un grosso aiuto dalla Vecchia Signora sotto forma di incentivo all'esodo per permettere ai brianzoli di coprire lo stipendio. Ipotesi questa che, al momento, non scalda particolarmente dalle parti della Continassa. Infine Minelli verso il passaggio a titolo definitivo dalla Next Gen al Giugliano mentre l'esterno offensivo Nikola Sekulov piace a diversi club di B: sulle sue tracce ci sono Sampdoria, Frosinone e Palermo.

to tutto al riguardo. Ora sappiamo reciprocamente quali siano gli standard e come vogliamo lavorare».

Decisamente più avanti è la trattativa tra la Juventus e il Nizza per Todibo. Tutto fatto con il difensore, che finora ha resistito agli assalti inglesi del West Ham, ma resta da trovare l'intesa tra club. Si avanti a oltranza, con la proposta bianconera da 30 milioni per un prestito oneroso con diritto di riscatto non ha scaldato gli animi della dirigenza francese. Però si è trattato del primo round e dalle parti della Continassa trapela un certo ottimismo per la chiusura dell'operazione la prossima settimana.

©RIPRODUZIONE RISERVATA



Daniele Rugani, 30 anni

L'ex bianconero: «Koopmeiners perfetto per la Juve»

Le pagelle di Bojinov «Motta da scudetto con l'olandese»



Thiago Motta, 41 anni, tecnico Juve. Nel riquadro, Valeri Bojinov, 38 anni, bianconero nel 2006-07

«Vlahovic, con Thiago in panchina, può arrivare a 20 gol in campionato. Per il tricolore non ci sono solo l'Inter e i bianconeri: occhio all'Atalanta...»

Nicolò Schira

«Conosco bene la grande rivalità tra le due tifoserie, questa ci sarà sempre ma le società, invece, hanno spesso fatto affari insieme. E credo che Juve e Fiorentina continueranno a lavorare in sinergia sul mercato, cogliendo le opportunità sia da una parte sia dall'altra». Parola di Valeri Bojinov, sbarcato da Sofia al Faro di Alba Adriatica per partecipare alla Carro Summer Cup, il torneo di footvolley organizzato dall'ex difensore Moris Carrozzieri. Proprio il bulgaro è stato uno dei principali protagonisti dei trasferimenti di mercato dalla Viola alla Vecchia Signora.

Quanto è dura passare da una parte all'altra?

«Siamo professionisti e ognuno di noi fa le proprie scelte e valutazioni, dando sempre il massimo per la squadra in cui gioca. Ecco perché alla fine è possibile essere apprezzati da entrambe le tifoserie, nonostante attriti e rivalità».

L'ultimo caso è stato quello di Kean che ha scelto Firenze per rinascere.

«Moise ha fatto bene. Gli serviva una nuova sfida e sono felice di vederlo a Firenze. È un ragazzo che ha solamente bisogno di sentire fiducia e affetto nei suoi confronti. Il suo talento non si discute: ha tecnica e grande forza fisica, sono convinto che alla Fiorentina possa esplodere e fare tanti gol».

Ora la Viola vuole pure McKennie dalla Juve: è l'uomo giusto per la mediana?

«Weston sarebbe l'ideale per il centrocampo della Fiorentina. Ha esperienza e qualità: in mezzo poi Palladino ha bisogno di rinforzi. Alla Viola farebbe molto comodo».

La Juve sta cambiando pelle col passaggio da Allegri a Motta.

«Con Motta i bianconeri vivranno una rivoluzione tecnico-tattica. Thiago è veramente bravo e mi aspetto di vedere presto la sua mano sulla squadra. Mi sbilancio: sarà una grande Juve quella di Motta e con un gioco spettacolare».

Cosa manca ai bianconeri per raggiungere l'Inter?

«Un po' di tempo per assorbire le idee di Thiago e un paio di gran-

di giocatori».

Tipo Koopmeiners?

«Fortissimo. Sarebbe l'acquisto perfetto per il centrocampo della Juve».

Davanti Vlahovic continua a dividere tifosi e opinione pubblica. Lei da che parte sta: diventerà un top player o soffre troppo la pressione?

«Io sono cresciuto e vivo con le pressioni. Sono importanti e Dusan deve prenderle come uno stimolo per migliorare. Ci deve convivere per essere il numero uno: le potenzialità non gli mancano, adesso tocca a lui. La Juve gli ha dato la fascia da capitano in amichevole: questo vuol dire che credono e pure tanto nella sua esplosione. Sono convinto che con l'arrivo di Motta in panchina Vlahovic migliorerà e renderà di più. Punto su di lui per questa stagione: Dusan nella Juve

può fare 20 gol».

Per lo scudetto sarà duello Inter-Juve?

«Vi sorprenderò, ma io ci metto anche l'Atalanta. La vittoria dell'Europa League ha dato loro quella maturità ed esperienza che finora era sempre mancata. Hanno un allenatore straordinario come Gasp e leggo nomi importanti tra i possibili rinforzi. Dipende solo da loro: se ci credono davvero, possono farcela a vincere il campionato».

Juve e Atalanta intanto stanno già duellando per Nico Gonzalez...

«Sarebbe un bel colpo per entrambe, anche se al posto della Fiorentina me lo terrei stretto».

Vent'anni fa lei esplodeva nel Lecce. Due decenni dopo sempre in giallorosso continua a lanciare talenti il suo mentore Pantaleo Corvino...

«Il direttore è come un buon vino pregiato: più invecchia, più migliora. Gli auguro solo tanta salute per continuare a fare quello che sa fare meglio di tutti, ovvero scoprire talenti e realizzare plusvalenze straordinarie. Non c'è nessuno meglio di lui in circolazione».

«Se la Fiorentina, dopo Kean, prende anche McKennie, fa un altro gran colpo»



GIOCA AL FANTACUP

In palio un **montepremi** stellare



Inquadra il Qr-code
e scopri il tuo vantaggio esclusivo





Guido Vaciago

«Allora, primo allenamento con la Juventus. E, cioè, io arrivavo dal City e la Juventus era una grandissima società, piena di gente che ammiravo. C'era Pirlo, Chiellini, Buffon, c'era Conte che allenava. Che, arrivo e Conte mi presenta: "Questo è Carlitos eccetera", tutti applaudono poi sempre Conte fa un discorso breve sull'inizio della stagione e il cerchio si scioglie. A quel punto arriva da me Buffon. E, ti dico, Buffon è enorme. Mi ha impressionato. Ha una presenza fisica pazzesca, una presenza da capitano. Sì, mi ha veramente impressionato. E, dunque, arriva Buffon, mi abbraccia, poi mi prende la testa e finiamo muso contro muso, mi guarda negli occhi e dice: "Andiamo eh! Andiamo eh! Che in questa stagione dobbiamo vincere tutto!". Buffon mi ha gasato incredibilmente. È forse stato il primo momento in cui ho capito che la Juventus era, sì, una grande squadra, ma diversa da come me l'aspettavo. La Juventus era un barrio. Sì, un barrio, un quartiere, ma non un quartiere qualsiasi, uno di quelli dove sono cresciuto io, nella parte più povera e pericolosa di Buenos Aires. Il mio, lo sanno tutti, si chiama Fuerte Apache, ma ce ne sono tanti altri. In un barrio c'è gente vera e ci si aiuta sempre, c'è uno spirito di appartenenza particolare che condividi con quelli del tuo stesso barrio. E la Juventus ha il barrio nel sangue. Quella squadra, quei compagni, avevano quella roba lì, quello spirito che io avevo trovato nelle squadre del barrio. Facevamo paura agli avversari per questo, perché non è mai bello affrontare una squadra del barrio, non è solo una questione tecnica, ma di carattere: affrontare un gruppo che non molla mai, che non si arrende, che combatte con cattiveria da primo all'ultimo secondo della partita non ti mette proprio a tuo agio».

Carlitos Tevez si abbatte su Torino come un temporale estivo: è il 26 giugno 2013 e la sobrietà tiepida del tifoso bianconero si lacera e lascia uscire un viscerale entusiasmo. Un migliaio di tifosi si raduna sotto la sede, allora in Corso Galileo Ferraris al civico 32, Tevez si affaccia e mostra la maglia numero dieci. Delirio. Anzi catarsi. Carlitos Tevez era un campione, uno vero, già affermato e non a fine carriera, uno che, per dire, la Champions l'aveva vinta e da protagonista con lo United. Tevez era il primo grande acquisto dopo il disastro di Calciopoli. A quasi un decennio dall'ultima campagna acquisti, quella del 2005, con Patrick Vieira, la Juventus tornava a ingaggiare un grande giocatore, oltretutto un numero dieci, quindi con ancora più capacità di incendiare la fantasia di un popolo che stava vivendo un'epocale resurrezione. Dopo i primi due scudetti dei tre vinti da Antonio Conte, la gente della Juventus respirava la voglia di crescere di Andrea Agnelli e simboleggiata da Carlitos affacciato dalla sede.

Tevez è un personaggio particolare. Non è un campione glamour, ma è un fuoriclasse da combattimento. In lui sembrano fondersi la classe di Alessandro Del Piero e la garra di Paolo Montero. Racconta storie già con la sua faccia, segnata da uno

L'abbraccio tra Gigi Buffon e Carlitos Tevez al termine della sfida di Champions League tra Juventus e Atletico Madrid nel dicembre 2014

Carlitos, e la Juve diventa un barrio

Due anni, novanta partite e cinquanta gol: non è una storia infinita, ma l'impatto di Tevez nel cuore dei bianconeri è enorme come l'amore per lui

sfigregio che prosegue sul collo. Un atroce ricamo lasciato dal destino quando Carlitos aveva appena un anno e gli si era rovesciata addosso una pentola che bolliva sul fuoco per preparare il mate. Lo porta all'ospedale il nonno, la mamma è disperata, teme non ci sia niente da fare. Lo salvano, ma le ustioni lasciano il loro segno. Per sempre. «Sai che con un intervento di chirurgia estetica da poche migliaia di sterline puoi cancellare completamente quei segni», gli dice il medico dello United quando gli fa le visite. Lui lo guarda strano e ride. «Sì, e poi? Poi non sarei più io. E io voglio continuare a essere me stesso. Questi segni sono brutti, ma questa è la mia faccia da sempre. E mi ricordano da dove vengo». Da un barrio, appunto. Uno dei peggiori di Baires, dove i bambini crescono per strada e il pallone è una soluzione migliore della droga e della violenza. «Ho visto gente morire accoltellata a pochi metri da me. Ho assistito a scene di violenza brutale. La parola d'ordine per me era sopravvivere senza farsi male». A Carlitos riusciva bene, sopravvivere, anche perché era forte nel giocare a calcio. Il calcio da strada, che si gioca sull'asfalto malandato dei vicoli con meno traffico, con i marciapiedi a segnare il campo e il pubblico intorno che scommette. E minaccia a seconda di quello che ha scommesso. Quando si dice la pressione del pubblico, anche se a fischiare, in quelle partite, possono anche essere le pallottole.

«Non ho capito cosa intendi per la pressione del Santiago Bernabeu?», chiede una volta Tevez a un giornalista di Tutto-sport che gli domanda se teme

l'effetto del grande tempio del calcio. Sorride Tevez, a metà fra lo strafottente e il benevolente, chiedendo: «Voglio dire, mi concedi che ci sono le reti fra le tribune e il campo, no?». Aspetta la scontata risposta e con la bombilla del mate disegna un grande cerchio in aria: «E allora che problema c'è? La pressione la posso sentire se il pubblico può farmi male. Ho giocato partite nelle quali il pubblico era a un metro

da me e spesso aveva una pistola in tasca. Quella è pressione, il resto è solo tifo. I fischi non mi fanno mica male. Anzi mi caricano». È una Juventus fatta come lui, quella di quegli anni. Sì, magari nessuno è cresciuto in un barrio, ma percorrendo altre strade ne ha recuperato lo spirito. È una Juventus vorace, la cui fame è stata incattivita da Calciopoli e dalle delusioni, a volte umilianti, che ne sono seguite. Tevez è l'uomo giusto al momento giusto per Tevez, che nel City si è perso, si è quasi imborghesito in un club che, nella sua prima incarnazione araba, non ha ancora un'identità e comunque sembra tanto, troppo lontano, da Fuerte Apache. La Juventus stimola la rinascita agonistica di Tevez, che Conte spinge a dare il massimo sempre e comunque. Parte con tre gol di fila: Supercoppa con la Lazio, prima gior-

«La Juve era come il mio quartiere di Baires: tutti uniti, tutti si aiutavano»

nata con la Sampdoria, seconda giornata ancora contro la Lazio. È trascinate, Carlitos, è un attaccante di intensità micidiale, lo trovi ovunque, interpreta con intelligenza il ruolo, in una squadra che già si muove in modo intelligente, diretta da uno che si chiama Andrea Pirlo. Ma non è la questione tecnica che impressiona Tevez e lo fa immergere immediatamente nel mondo juventino, è quello spirito che c'è in campo, per cui un compagno aiuta immediatamente un altro in difficoltà. Nessuno gioca per se stesso, tutti giocano per il bene comune. È il suo calcio, è la sua filosofia.

«Conte, il giorno precedente alla prima partita nello Juventus Stadium, mi aveva detto: la prima palla che tocchi, vai, punta l'uomo e vai a tutta forza. Così lo stadio si accende subito e stabilisci un contatto con la tua nuova gente. Ho fatto così, mi hanno dato il pallone e avevo davanti un avversario, lo punto nell'uno contro uno, e accelero come un matto. Mentre corro sento il volume dello stadio che si alza e poi sento l'applauso e l'ovazione. Il matrimonio era stato celebrato, proprio come diceva Conte». E poi ci sono i gol. Tanti, ma soprattutto pesanti. Non è uno da ginocchio che trema nelle grandi occasioni. Ma soprattutto è uno che risolve le partite che sembrano destinate a non risolversi mai. E in quei casi non va per il sottile. «A un certo punto ho capito che serviva un bombazo e così ho tirato il bombazo», spiega alla fine di Juventus-Genoa del 22 marzo 2015. Lo 0-0 sembra scritto, tutti i tentativi di fare gol dei bianconeri sono frustrati da una grande serata di un certo Perin, giovane portiere, anche se

alla Juventus servirebbero i tre punti per consolidare il vantaggio in classifica. E allora Carlitos, a metà del secondo tempo, prende palla, entra in area difilato, ma punta la porta e scaraventa in porta un tiro di una violenza spaventosa, il bombazo appunto, che nemmeno il Perin di quella sera riesce a parare. Sembra un film di Bud Spencer, in cui Tevez affibbia scenografi schiaffazzi ai cattivi. Poi c'è il gol contro il Parma in cui Carlitos, invece, pare un videogioco: ruba palla nella sua metà campo e poi va, puntando la porta in un'accelerazione esaltante, nella quale dribbla chiunque gli si presenti davanti e lascia indietro avversari attoniti: «C'era mio padre in tribuna e quando c'era mio padre in tribuna, mi sentivo di nuovo bambino, il bambino che giocava come un pazzo nelle strade del barrio». Poi ci sono i gol nel derby, quello al Milan a San Siro, con l'esultanza con il ciuccio in bocca, che diventerà un tormentone come le magliette che indossa sotto quella della Juventus e che mostra nell'esultanza. Ci sono scritti i nomi dei vari barrio di Baires, che dall'altra parte dell'Oceano diventano protagonisti della narrazione calcistica europea grazie a uno dei loro figli più famosi e legati alle radici. E, nella lista dei suoi 50 gol in 90 partite, c'è la doppietta al Dortmund, due gol che ammutoliscono il muro giallo del

Univa la classe di Del Piero alla garra di Montero: giocatore totale

Westfalen Stadion e aprono la strada per la cavalcata verso la finale di Berlino. L'ultima partita di Tevez con la maglia della Juventus, la prima nella quale sbaglia un gol per lui facile. Se la mancata concessione del rigore su Pogba resta un rimpianto per molti tifosi bianconeri, Allegri sogna ancora il tiro di Tevez, sul risultato di 1-1, che va di poco alto sulla traversa. Quel tipo di tiro, Carlitos, non lo sbagliava mai. «Ci potrebbe provare altre cento volte a sbagliarlo e forse non ci riuscirebbe», ha detto un giorno proprio Allegri. Sarebbe andata sul 2-1, la finale con il Barcellona e, a quel punto, chissà. Certo dall'altra c'erano sempre Messi, Neymar e Suarez (con dietro Iniesta e Xavi a ispirarli), ma Tevez poteva fare paura, avesse segnato quel gol. In pochi se lo ricordano, nessuno ha mai pensato di rinfacciarli. Tutt'al più, i tifosi bianconeri ci rimangono male per il suo addio, repentino, al termine del secondo anno. C'era ancora un anno di contratto, ma lui sente nostalgia dell'Argentina, quasi scappa. Poi si pente, ma è tardi: «Quando ho deciso di tornare in Argentina, Vanessa, mia moglie, voleva uccidermi. Tutto in Italia è stato molto facile. Gli italiani sono come noi: legati alla famiglia e una parte del mio cuore è rimasta lì per sempre. In ogni partita, ogni volta che ho indossato la maglietta della Juventus, ho sempre lasciato in campo una parte del mio cuore. Penso che questo sia quello che i tifosi hanno sempre percepito da me fino a quando non me ne sono andato. Ho giocato l'ultima partita di Champions e il giorno dopo sono andato in Argentina». Due anni, novanta partite, cinquanta gol: è un piccolo segno nella storia juventina, ma profondo da arrivare fino all'anima.

©RIPRODUZIONE RISERVATA



Duvan Zapata, 33 anni, capitano del Toro: nella scorsa stagione ha segnato 12 reti in 36 partite (più 1 in 2 gare con l'Atalanta). A destra, Tonny Sanabria, 28: in granata 27 gol in 106 presenze. Più a sinistra, Paolo Vanoli, 51 anni

La difficoltà di andare a rete è stata una delle cause del fallito assalto all'Europa nella passata stagione. A Lione la squadra ha creato, però Vanoli oggi vuole anche maggiore concretezza: diretta streaming su Torino Channel



Scansiona il QR Code e accedi ai contenuti di [tuttosport.com](https://www.tuttosport.com)

TORO, SCOSSA IN AT

A Metz, a una settimana dall'esordio in Coppa Italia, servono segnali dal reparto offensivo. Occhi puntati su Zapata, Sanabria (finora deludente) e Adams

Giovanni Tosco
TORINO

Se mercoledì a Lione il Torino ha dimostrato una buona solidità difensiva e, più in generale, quell'atteggiamento propositivo che Paolo Vanoli pretende - oltre tutto contro un'avversaria di ottimo livello -, questo pomeriggio a Metz la risposta importante deve arrivare dall'attacco, che nella passata stagione ha rappresentato il limite più evidente della squadra allenata da Ivan Juric. Dopo le due reti segnate

alla Virtus Verona nella prima amichevole della nuova era, il Toro è andato a segno solo una volta, contro la Cremonese, rimanendo all'asciutto nel debutto di questa mini tournée in terra di Francia.

Vanoli è tecnico offensivo, come dimostra il fatto che il Venezia abbia concluso la regular season con il miglior attacco della Serie B, prima di affrontare e vincere i playoff promozione. E dunque, è chiaro che oggi si aspetti segnali importanti, non soltanto da Duvan Zapata (autore della rete ai grigiorossi e comun-

que sempre pericoloso per la sua stessa essenza), ma anche e soprattutto da Tonny Sanabria. Il paraguaiano è reduce da un'annata balorda e anche questo inizio non è stato dei più incoraggianti. Ma è pur sempre il giocatore che nei primi cinque mesi del 2023 aveva segnato dodici gol: non può avere smarrito del tutto la vena aurea. Contro il Metz dall'inizio partiranno loro due, però qualche minuto in più rispetto a Lione avrà Ché Adams, alla cui rincorsa verso la condizione ottimale gioverebbe anche,

non foss'altro sotto l'aspetto mentale, mettersi in evidenza in partita. Giovedì mattina ha segnato la rete granata al Bourgoin-Jallieu, ma parliamo di dilettanti con tutto quanto ne consegue. Di sicuro il test odierno avrà un peso più rilevante, perché il Metz è reduce dalla retrocessione nella Serie B francese - negli ultimi dieci anni la sua è una storia di saliscendi -, ma ha comunque qualità che lo rendono avversario insidioso e attendibile allo stesso tempo.

Vanoli col Venezia ha avuto il miglior attacco del campionato di B

LA SPERANZA DELL'OLANDESE



Schuurs: obiettivo metà agosto

Perr Schuurs manda segnali da combattente sui social dopo l'intervento di "pulizia" del ginocchio: «Rimaniamo positivi, non molliamo MAI». La speranza è che torni in gruppo a metà agosto.



TACCO

Ieri pomeriggio i granata si sono allenati nel centro sportivo riservato al settore giovanile del Metz, ricavato da un vecchio aeroporto: uno scenario suggestivo, con molto verde e qualche hangar qua e là. La sensazione è che Vanoli intenda confermare lo stesso undici di partenza visto a Lione, e dunque alle 17 (streaming su Torino Channel) scenderanno in campo Vojvoda, Coco e Masina davanti a Milinkovic-Savic, Bellanova e Lazaro sulle corsie esterne, Linetty,

Partirà dall'inizio lo stesso undici che ha pareggiato contro il Lione

Ricci e Ilic nella mediana di centrocampo e, come detto, Zapata e Sanabria in attacco. All'esordio ufficiale manca poco più di una settimana: domenica 11 il Toro affronterà il Cosenza per la gara dei trentaduesimi di Coppa Italia, primo appuntamento da non fallire, sia per l'importanza del torneo in sé (ancora brucia l'eliminazione casalinga di un anno fa contro il Frosinone nei sedicesimi: 2-1 ai supplementari per i laziali), sia per acquisire sicurezza e autostima in vista del debutto in campionato, in programma sabato 18 a San Siro contro il Milan. Nell'attesa dei rinforzi tanto necessari - l'esterno sinistro e due difensori - Vanoli spera di avere qualche risposta significativa da chi già c'è.

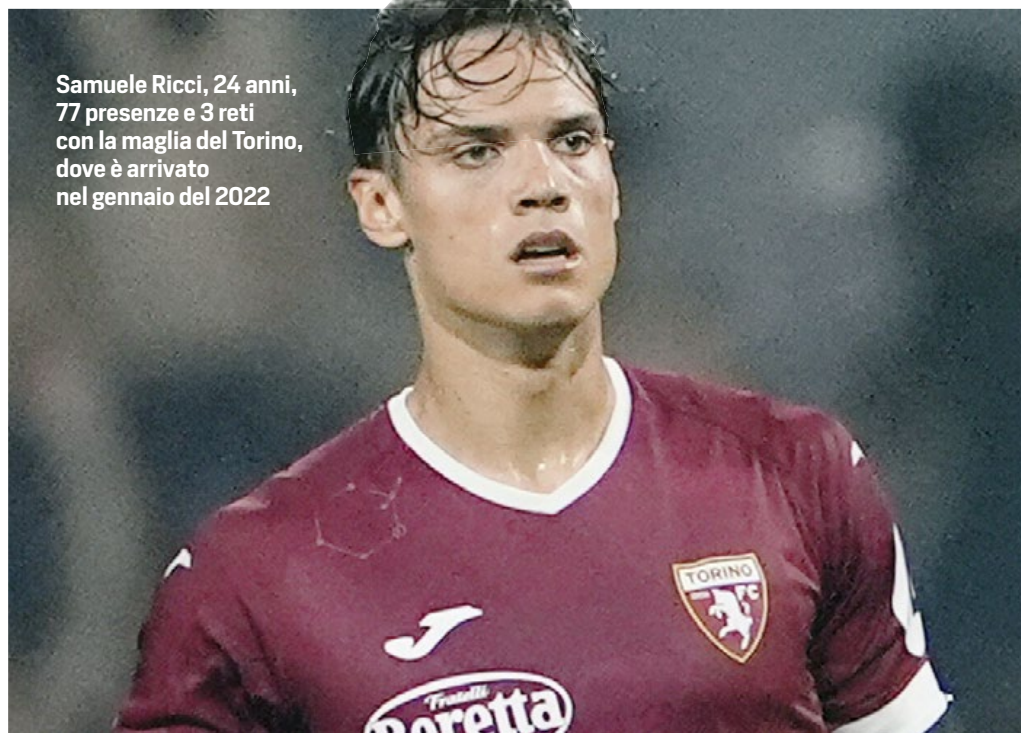
©RIPRODUZIONE RISERVATA

Mercoledì contro il Lione è stato uno dei migliori

Per Ricci altro test da leader granata

Paolo Pirisi
TORINO

Difficile fidarsi ciecamente del precampionato. Nel bene o nel male, non è mai pienamente indicativo dello stato di forma di una squadra. Vale naturalmente anche per il Toro, che di certezze ne ha ancora poche: Paolo Vanoli ha bisogno di tempo e di rinforzi per amalgamare il gruppo a propria immagine e somiglianza. Il punto fermo del centrocampo, però, non c'è bisogno di cercarlo fuori dai cancelli del Filadelfia: questa dovrà essere infatti l'annata della definitiva fioritura di Samuele Ricci. Un giocatore che sa di doversi responsabilizzare, dopo gli addii di colonne portanti tecniche e morali come Buongiorno, Rodriguez e Djidji. Al di là dell'ottimo impatto avuto nel ritiro di Pinzolo e nel primo test importante contro il Lione, al cospetto del quale si è preso la cabina di regia con grande personalità, per Ricci parlano i comportamenti. Si è presentato in anticipo al raduno del Filadelfia, sacrificando un po' di vacanze che avrebbe meritato, visto che fino al 14 giugno Luciano Spalletti lo ha tenuto sulla corda per le non perfette condizioni di Nicolò Barella. Ma Samuele sapeva che Vanoli avrebbe avuto bisogno di lui da subito e così ha risposto presente sin dal battesimo del nuovo allenatore a Torino. Un gesto che è piaciuto molto al tecnico, che sta toccando con mano le qualità di un ragazzo che aveva già seguito con attenzione.



Samuele Ricci, 24 anni, 77 presenze e 3 reti con la maglia del Torino, dove è arrivato nel gennaio del 2022

Determinante come play basso e nell'assumersi le responsabilità: deve essere padrone della mediana

Duvan Zapata è il capitano designato per statura caratteriale e per indubbio spessore tecnico. Ricci è di fatto il suo vice: per anzianità granata e per importanza riconosciuta all'interno del gruppo.

E poi c'è il ruolo. In un centrocampo a cinque con tre centrali, come quello di Vanoli, il pisano

Per doti tecniche e umane è di fatto il vice capitano di Zapata

dovrà essere il faro del gioco. La manovra passa da lui: dalla sua capacità di far girare rapidamente il pallone, dalle sue geometrie e dalla sua intelligenza tattica, che lo aiuta anche a guidare i compagni. Per questo può essere l'anno di Ricci: padrone della mediana granata e consapevole di essere giunto ad un bivio chiave del proprio percorso personale e professionale. Ha i mezzi per diventare anche il faro dell'Italia, che da settembre dovrà pianificare la qualificazione ai prossimi Mondiali: la stima di Spalletti è un ulteriore onere, ma il classe 2001 saprà gestirlo senza affanni. Dopo l'ottima prova con-

tro il Lione, anche al cospetto del Metz avrà l'opportunità di mettere minuti nelle gambe. Cercando di applicare le idee di Vanoli. Sul nuovo corso, già a Pinzolo, Ricci è stato chiaro: «Ci siamo messi tutti a disposizione, è un gioco che può far divertire noi e chi ci sta intorno: è meno uomo contro uomo. Qualche difficoltà c'è perché si cambia moltissimo rispetto agli scorsi anni, ma è del tutto normale. Non so ancora se giocherò da mediano o da mezzala: nel primo caso devo fare qualche diagonale in più, quindi qualche corsa intelligente in più». Ricci è il primo riferimento davanti alla difesa. Un habitué probabilmente più adatto alle caratteristiche da palleggiatore, che gli hanno permesso sin dai tempi di Empoli di conquistare l'attenzione di tante squadre. Il Toro ha avuto il merito di arrivare prima degli altri.

HORVATH FINORA NON HA CONVINTO: SE NON SVOLTA ANDRÀ DI NUOVO IN PRESTITO

Gineitis va alla ricerca di spazio

TORINO. Gvidas Gineitis ha tanta voglia di mettersi in mostra. Ma la prudenza, visti i fastidi al ginocchio accusati sia al Filadelfia nei primi giorni di preparazione che a Pinzolo, ha portato Paolo Vanoli a non schierarlo nelle ultime amichevoli, compresa quella contro il Lione. Non era così che il lituano sperava di iniziare la stagione, anche perché quest'anno il centrocampista classe 2004 non si presenta più come un giovane di belle speranze, ma come un giocatore con un vissuto di una stagione e mezzo con i grandi. Quindi, inevitabilmente, con delle responsabilità in più.

Difficilmente sarà in campo oggi pomeriggio contro il

Metz, ma è probabile che possa essere recuperato al cento per cento per la prima gara ufficiale della stagione, quella di Coppa Italia contro il Cosenza in programma domenica 11 agosto allo Stadio Olimpico-Grande Torino. Gineitis gode della stima di tutti: della società, di Vanoli e dei compagni, che ormai lo riconoscono come un titolare aggiunto. Ma in questa stagione deve conquistarsi uno spazio che nella gestione Juric ha trovato solo a spizzichi e bocconi, anche per colpa di alcuni infortuni, come per esempio l'interessamento distrattivo al legamento crociato posteriore del ginocchio destro rimediato ad aprile.

Occhi puntati su Gineitis,

ma non solo. Le risposte, infatti, sono attese anche da Krisztofer Horvath, un elemento che Vanoli sta scoprendo giorno dopo giorno. Per ora l'impatto, anche nelle amichevoli, non è stato del tutto convincente. Contro il Lione è rimasto a guardare, mentre ha trovato spazio nella sgambata di giovedì mattina contro il Bourgoin-Jallieu: quasi un'ora in campo, prima di essere rimpiazzato da Sergiu Periciun, centrocampista della Primavera granata. Da Horvath, che il Toro ha riavuto dopo un'ottima annata in Ungheria con la maglia del Kecskemet (è riuscito addirittura a conquistare la convocazione per l'Europeo in Germania, senza però esordire), è lecito

aspettarsi una svolta. Dopo tre campionati in prestito, la società vuole capire se il ventiduenne sia pronto per essere considerato un uomo sul quale puntare. A Vanoli il compito di valutarlo ancora qualche giorno, ma gli spazi nel 3-5-2 sono pochi per Horvath, che da mezzala non sta riuscendo a trovare le misure. Il contratto dell'ungherese scade a giugno 2025, però c'è un'opzione per un'altra stagione che il Toro può esercitare. Lo farebbe, sì, nel caso in cui Vagnati optasse per un nuovo prestito. In questi giorni Horvath si gioca la permanenza: un altro addio, seppur a titolo temporaneo, somiglierebbe a una bocciatura.

P.P.



play.fiba3x3

MASTER GROUP SPORT
ENJOY THE ART OF SPORT



ESTATHE 3x3 ITALIA FINALS

CESENATICO - PIAZZA ANDREA COSTA

2 - 3 AGOSTO

IN COLLABORAZIONE CON



macron

TUTTOSPORT

PARMIGIANO
REGGIANO

LOCARUTO

ACQUA DELLA SALUTE
ULIVETO
VIVI IN FORMA

SPORT
ennova

CON IL PATROCINIO DI



ELVAS

MAX
Produzione Video & Diretta Streaming

PICKROLL
RAGGIUNGI, GIOCA, VALUTA

Sixtus
Italia

FIP
STATS

RADIO
BRUNO

latteMiele

Comune di Cesenatico

Segnali incoraggianti per l'esterno sinistro tedesco, ma è necessario colmare la distanza tra domanda e offerta

Ivan Ilic, 23 anni. Accanto a lui, Robin Gosens, 30. Più a sinistra, Bernardo, 29



Andrea Piva
TORINO

Sono giorni impegnativi per i dirigenti dell'Union Berlino, giorni in cui il ds Horst Heldt è impegnato su due fronti: da una parte c'è la trattativa con il Torino per Robin Gosens, dall'altra quella con il Bochum per l'acquisto di Bernardo, il giocatore scelto per l'eventuale sostituzione dell'ex Inter e Atalanta. Davide Vagnati osserva con attenzione quello che emerge dai dialoghi tra le due società tedesche nella speranza di ricevere buone notizie: Paolo Vanoli ha bisogno al più presto di un rinforzo sulla corsia mancina, considerato che al momento in quella posizione può contare sul solo Valentino Lazaro, ma i tempi della trattativa per Gosens dipendono anche da quella per Bernardo. Prima l'Union Berlino trova un accordo con il Bochum per il brasiliano, prima potrà liberare il proprio terzino, che dal canto suo ha già palesato la volontà di cambiare aria facendo sapere che tornerebbe

Gosens, serve il rilancio Frenata dello Zenit per Ilic

L'Union Berlino ha prenotato Bernardo per sostituire l'ex atalantino però vuole 2 milioni in più dal Toro. In stallo la trattativa per il serbo

più che volentieri in Italia. Nel frattempo sta proseguendo la preparazione con l'Union Berlino, come testimoniano le foto che ieri ha postato sul profilo Instagram, dove continua a ricevere gli inviti dei tifosi granata a trasferirsi al Torino. «Robin comincia a salutarli, fai le valigie e vieni al Toro», si legge. Ma anche: «Torino ti aspetta» e molti altri messaggi dello stesso tono.

Oggi nuovi contatti tra i due club per provare a sbloccare l'affare

L'opera di convincimento la deve però portare avanti Vagnati nei confronti dei dirigenti del club tedesco: nei dialoghi degli scorsi giorni è emersa la disponibilità dell'Union Berlino a cedere il terzino in prestito ma inserendo la clausola dell'obbligo di riscatto per la società granata a 10 milioni. Il Torino si è detto disposto ad arrivare a 8: sarà dunque necessario continuare a trattare per colmare la differenza tra domanda e offerta: e oggi ci saranno nuovi contatti tra i due club. Ma ci sarà anche da trovare un accordo sull'ingaggio con lo stesso calciatore, che in Germania percepisce uno stipendio di 2 milioni all'anno più bonus (che fanno lievitare i suoi introiti a cir-

ca 3 milioni a stagione). Quella per Gosens non è una trattativa semplice, ma Vagnati ci sta provando, in modo da consegnare a Vanoli un esterno veloce che ha anche il vizio del gol. Nel gioco del tecnico i quinti hanno un ruolo molto importante, devono saper andare sul fondo per il cross ma devono anche essere bravi ad attaccare la profondità e gli spazi e saper finalizzare l'azione accentrando

I russi non riescono a piazzare Wendel: offerta congelata, per ora

dosi: tutte caratteristiche che Gosens ha nelle gambe, come ha dimostrato nelle sue tante stagioni in Italia.

E se la trattativa per portarlo sotto la Mole procede, ha invece rallentato, fino ad arrivare a una fase di stand-by, quella per il passaggio di Ivan Ilic allo Zenit San Pietroburgo. Nelle scorse settimane la strada per il trasferimento in Russia del centrocampista sembrava spianata (era stato trovato anche l'accordo tra le due società), ma poi sono iniziati i rallentamenti. Il primo stop è arrivato dopo il mancato accordo tra il club di San Pietroburgo e il Galatasaray per il passaggio del centrocampista Wendel ai turchi (il numero 8 gra-

nata avrebbe dovuto prendere proprio il posto del brasiliano). Poi hanno iniziato a sorgere i dubbi dei diretti interessati: quelli di Ilic (che non ha trovato l'intesa su tutti i dettagli per il suo sì definitivo) e quelli dei dirigenti dello Zenit, legati agli alti costi dell'operazione. Il centrocampista serbo nel frattempo ha iniziato a lavorare con Vanoli, che lo ha sempre schierato nella formazione titolare come mezzala di sinistra. E lo stesso dovrebbe fare questo pomeriggio contro il Metz. La frenata alla trattativa allontana quindi dalle casse del Torino quei 25 milioni (22 di parte fissa più 3 legati ai bonus) che lo Zenit aveva offerto per portare Ilic in Russia. Per la società granata il centrocampista non è però un giocatore incedibile e Vagnati è pronto a riprendere i discorsi se il club russo vorrà farlo.



MARCATORI
pt 46' Piccinini; st 51' Bisseck

PISA (3-4-2-1)
Semper (1' st Nicolas); Calabresi (20' st Angori), Caracciolo (34' st Primasso), Cane-strelli (36' st Coppola); Esteves (35' pt Touré), Piccinini (34' st Giani), Marin (20' st Arena), Beruatto (20' st Vignato); Tramoni (20' st Rus), Mlakar (20' st Jevsenak); Moreo (20' st Bonfanti). A disp. Sala, Trdan, Raychev, Tosi. All. F. Inzaghi

INTER (3-5-2)
Martinez; Bisseck, Acerbi (1' st Bastoni), Fontanarosa (1' st Dimarco); Kamate (1' st Darmian), Zielinski (18' st Calhanoglu), Barella (39' st Quiet), Mkhitarian, Carlos Augusto; Correa (18' st Arnautovic), Salcedo (1' st Frattesi). A disp. Sommer, Di Gennaro, Asllani, Aidoo, Berenbruch, Motta. All. S. Inzaghi

ARBITRO
Crezzini di Siena

NOTE
11.000 spettatori. Angoli 5-3 per il Pisa. Recupero tempo pt 2'; st 6'



L'omaggio dell'Inter a Simoni



Scansiona
il QR Code e accedi
ai contenuti
di tuttospoort.com

Anche stavolta Pippo non riesce a battere il fratello. Ma a Simone ora

Inter, no Taremi? No

Federico Masini
MILANO

Senza l'iraniano, Bisseck evita il ko nel recupero. Inzaghi sorride: «Che mentalità, non ci stiamo a perdere neanche in amichevole»

Chi ha pensato Yann Bisseck a evitare all'Inter il primo ko nell'estate 2024 e soprattutto la prima sconfitta a Simone Inzaghi contro il fratello Pippo. Niente da fare per l'ex bomber del Milan: al settimo incrocio contro il fratello, Inzaghi "senior" con il suo Pisa ha accarezzato il successo di lusso a dieci giorni dal debutto in Coppa Italia contro il Frosinone, ma al 96' il centrale tedesco, uno dei più positivi fra le file dell'Inter, ha trovato l'1-1 in mischia. Per Inzaghi - Simone - meglio pensare a chi non c'era alla fu Arena Garibaldi (oggi Cetilar Arena per que-

stioni di sponsor) e che presto invece ci sarà, ovvero Marcus Thuram, tornato ad allenarsi ad Appiano già il primo agosto con un paio di giorni d'anticipo rispetto al previsto (con lui pure Pavard), e capitano Lautaro Martinez. L'argentino suda in vacanza, mostra video di allenamenti e come il compagno di reparto dovrebbe rientrare alla Pinetina prima dell'8 agosto, data segnata in rosso sul calendario per iniziare la sua settima stagione in nerazzurro. Contro il Pisa il tecnico nerazzurro ha dovuto fare a meno anche del ter-

zo uomo del suo attacco, quello che in questa pre-season ha brillato più di tutti, Mehdi Taremi. L'iraniano si è fatto male mercoledì (risentimento muscolare al bicipite della coscia sinistra) ed è a fortissimo rischio per la prima in campionato contro il Genoa il 17 agosto. Peccato perché era nettamente il più in forma dell'Inter, già inserito negli schemi di Inzaghi. E la squadra nerazzurra ieri sera ha dimostrato che senza l'ex Porto davanti le cose si fanno complicate. Certo, in futuro ci sarà la "Thu-La", ma il solito dilem-

ma che ha accompagnato le ultime stagioni dell'Inter rischia di riproporsi: cosa succederà se si farà male uno dei tre big? In fondo il passato insegna, visti gli infortuni che hanno tolto dai giochi nel corso delle ultime annate Sanchez, Correa, Lukaku e Arnautovic. Già, l'austriaco. Ieri è tornato, pochi allenamenti nelle gambe e dunque poca brillantezza, ma i dubbi sul suo rendimento rimangono. E quindi cosa fare? Restare così, con quattro elementi e il punto di domanda su Arnautovic o cercare quella quinta pun-

ta che farebbe tanto comodo - e piacere - a Inzaghi? Di certo il quinto attaccante non potrà essere uno dei due scesi in campo dall'inizio ieri sera, Salcedo (destinato ad andare via) e Correa. L'argentino per l'ennesima volta ha deluso, la sensazione è che sia lui per primo a non crederci più. Al di là dei ragionamenti sull'attacco e la sua composizione, l'Inter ieri sera ha fatto un passo indietro rispetto alle prime uscite, probabilmente anche a causa dei carichi di lavoro a due settimane dall'esordio in campiona-

PROMOSSI

Bisseck La preponderanza fisica gli permette di fare quello che vuole, più o meno. Presente tanto nelle azioni offensive (nel primo tempo spinge quasi più di Kamate) che in quelle difensive, convince sempre più. Migliore in campo soprattutto perché tira fuori il meglio sul finale: prima salva un gol al 78' quando Martinez va a vuoto, poi sigla la rete del pari all'ultimo respiro.
Mkhitarian È il presidente della Repubblica dell'Inter, quello che se hai un dubbio te lo risolve sempre per il meglio, la sicurezza ultima, quello che insomma all'ennesimo test con 35 gradi e 50 percepi per l'umidità non fa una piega e offre sempre una prestazione notevole. Macchiata da un unico neo: la super occasione sprecata al 36' per pareggiare. Ma forse un po' di stanchezza la sente anche lui.
Carlos Augusto Nel primo tempo è il più pericoloso degli interisti (il che la dice lunga pure

LE PAGELLE

di Alessia Scurati

Arna-Correa, doppio flop Mkhitarian presidenziale

sulla prova degli attaccanti): al 25' si inserisce di testa e chiama Semper al grande intervento, al 37' ci riprova inserendosi bene di piede, ma ancora il portiere nuovo acquisto del Pisa gli dice di no. Mette a referto anche una bella chiusura al 21' in difesa: il brasiliano c'è.

Frattesi A sprazzi si vede già il Frattesi letale negli inserimenti: infatti nella ripresa centra pure un palo.

DA RIVEDERE

Zielinski Una tirata d'orecchie la merita d'ufficio per essersi perso Piccinini nell'azione che porta il Pisa sull'1-0. Oltre a questo,



L'esultanza di Gabriele Piccinini, 23 anni, dopo il gol dell'1-0

la partita di ieri è sembrata un passo indietro rispetto all'uscita precedente: meno idee, meno cose belle.

Correa Una delle teorie degli archeologi del Louvre è che alla Venere di Milo siano cadute le braccia dopo aver visto all'opera Correa nell'ennesima amichevole estiva in cui ci si sforza molto per ricordare qualcosa che sia degno di essere salvato da parte dell'argentino, ma per quanto ci si sforzi non viene in mente nulla.

Barella Con Asllani leggermente affaticato e Calhanoglu che entra solo per l'ultimo spezzone di gara, l'azzurro parte dal primo minuto (fascia da capitano al braccio) nel ruolo di play. E in impostazione non convince più di tanto, è decisamente meglio quando si alza e si inserisce.

Martinez Quando c'è da impostare con i piedi, nulla da dire. Però, considerato che Pepo di professione fa il portiere, poi bisogna pure valutarlo per le parate e nelle uscite sui calci piazzati

ieri ha dimostrato di avere qualche insicurezza di troppo: infatti al 33' della ripresa va a vuoto e per poco Touré non fa 2-0.

Acerbi Si rivede nella formazione titolare e in uscita si perde quelle 2-3 palle di troppo che potevano costare care. Non è una prestazione del tutto negativa la sua, ma aspettiamo che cresca nelle prossime partite.

Bastoni Nella posizione quasi spallettiana di centrale che sta in mezzo ai tre e non da braccetto sinistro rende molto meno. Riportatelo a sinistra a sventagliare per i compagni, per favore.
Arnaautovic Due considerazioni doverose sull'austriaco: da un lato era uno dei giocatori più attesi, perché visto che vuole rimanere all'Inter, dopo la passata stagione in cui non ha fatto bene, in questa dovrà fare molto di più per mettersi al riparo dal malumore dei tifosi; dall'altro gli allenamenti nelle gambe sono stati finora pochi, quindi la forma è quella che è. Al netto di tutto ciò: ieri non ha brillato.



Simone Inzaghi
insieme al
fratello Filippo in
panchina prima
dell'amichevole
tra Pisa e Inter

serve la quinta punta

party!

to. Inzaghi, complice l'assenza anche di Asllani, rimasto in panchina precauzionalmente per un leggero affaticamento (ma domani si dovrebbe regolarmente allenare; oggi giornata libera), ha fatto alcuni esperimenti: Barella da regista nel primo tempo; Bastoni da centrale dei tre come in nazionale nella ripresa. Entrambi rivedibili... Meglio Mkhitariany alzato in attacco, ma sull'infinito ar-

Lautaro tornerà prima dalle ferie, come fatto da Thuram e Pavard

©RIPRODUZIONE RISERVATA

meno è difficile trovare parole negative. «Queste sono partite importanti per mettere minuti nelle gambe - ha dichiarato Simone Inzaghi a fine match -. Il Pisa ha fatto veramente una bella gara, io sono molto contento dell'atteggiamento dei miei perché neanche in amichevole vogliamo assolutamente perdere. Questa è la mentalità che mi piace». E il Pisa di Pippo Inzaghi? Buone le indicazioni arrivate, a dimostrazione della voglia dei toscani di provare a vivere una stagione da protagonista. In fondo Superpippo in Serie B è uno che ci sa fare, dalla promozione da record col Benevento alle ottime annate con Venezia e Reggina.

Per l'esterno e per De Vrij oggi primo giorno alla Pinetina

Dumfries arriva e ci mette la firma

Stefano Pasquino
MILANO

Sono giorni caldi intorno a Denzel Dumfries. Oggi l'olandese - insieme a Stefan De Vrij, compagno di avventura agli ultimi Europei - è atteso alla Pinetina per la ripresa degli allenamenti, mentre a inizio settimana saranno a Milano gli uomini della Wassermann Group per sistemare gli ultimi punti sul contratto che legherà l'esterno all'Inter fino al 2028. Una trattativa partita mesi fa e arrivata alla chiusura giusto in tempo per far tirare un sospiro di sollievo a Simone Inzaghi, primo tifoso del rinnovo per scongiurare un doppio problema: Dumfries sarebbe stato messo sul mercato (e, senza estimatori, sarebbe rimasto da separato in casa, un po' come Zielinski a Napoli nell'ultima stagione...) e, contestualmente, l'Inter avrebbe dovuto trovare un nuovo titolare, da "addestrare" nel 3-5-2 inzaghiano.

PAR CONDICIO SULLE FASCE

A sgomberare le nubi il passo indietro fatto dall'olandese che inizialmente aveva chiesto 5 milioni per dire sì. L'accordo si è trovato a 4, cifra non casuale perché è quanto guadagna Federico Dimarco, il dirimpettaio di Dumfries sulla corsia mancina. L'olandese è ritenuto fondamentale da Inzaghi proprio perché complementare all'italiano: Dimarco garantisce classe e cross affilati, Dumfries invece dà fisicità a un centrocampista non esattamente composto da granatieri, qualità che si è rivelata fondamentale nelle grandi notti europee giocate dall'Inter con



Denzel Dumfries,
28 anni,
36 presenze
e 4 gol nell'ultima
stagione all'Inter

Atteso l'incontro con gli agenti per perfezionare l'accordo fino al 2028 a 4 milioni (come Dimarco)

l'allenatore. Il sì dell'olandese completa il mosaico che prevede una coppia di co-titolari (definizione cara al presidente Marotta) per ruolo. L'eccezione potrebbe essere fatta per la quinta punta, anche se l'unico giocatore papabile per ingaggio e per la lista Uefa, ovvero Federico Bonazzoli, è a un pas-

In attacco vanno piazzati Correa e Satriano, in attesa di Arnautovic...

so dall'accasarsi alla Cremonese. Nel mazzo ci sarebbe pure Andrea Pinamonti che però ha uno stipendio molto importante (2.4 milioni) rispetto al ruolo che gli verrebbe ritagliato all'Inter. In compenso Piero Ausilio e Dario Baccin devono piazzare Martin Satriano (dopo il no al Brest, l'uruguayano sogna la Liga) e Joaquín Correa (che è a bilancio a 8 milioni: un'eventuale rescissione di contratto sarebbe un danno economico evidente anche alla luce della buonuscita atta a compensare i 3.5 milioni che prenderebbe l'argentino nell'ultima stagione a Mi-

lano). Un discorso a sé, come più volte sottolineato, riguarda Marko Arnautovic: l'arrivo di Mehdi Taremi, giocatore molto simile all'austriaco, impone una doppia riflessione. Da una parte il club punta a piazzare sul mercato l'ex tripletista per regalare a Inzaghi un attaccante dalle caratteristiche diverse, dall'altra l'interessato deve fare i conti alla nuova realtà che lo vede come quarta punta nelle gerarchie. Qualora Arnautovic dovesse aprire a una cessione, non sarebbe un problema trovargli una destinazione tra Turchia (da dove gli sono già arrivate offerte) e Arabia e l'Inter avrebbe mani libere per trovare un giocatore più funzionale a Inzaghi, uno con le caratteristiche di un Gudmundsson, tanto per intenderci...

©RIPRODUZIONE RISERVATA

NEL FUTURO UN POSTO COME VICE DESIGNATORE OPPURE UN INCARICO DA DELEGATO UEFA

Orsato dal campo... alla scrivania

Simone Togna
MILANO

Daniele Orsato si è dimesso dal ruolo di arbitro effettivo della Can, ma resta tuttavia a disposizione dell'Aia. Il quarantatreenne, dopo aver arbitrato 290 partite in Serie A, ha quindi deciso di appendere il fischietto al chiodo, ma il suo futuro potrebbe presto passare dal rettangolo verde di gioco, a quello della giacca e cravatta di una scrivania, come alto dirigente, tanto che il suo nome già circola con insistenza per diventare il vice di Gianluca Rocchi, il designatore degli arbitri del nostro campionato. Orsato, secondo arbitro per numero di partite dirette in Serie A, visto che al pri-

mo posto, a quota 328, c'è Concetto Lo Bello, ha quindi mantenuto fede a quanto annunciato lo scorso 15 maggio: «La mia ultima partita sarà all'Europeo», chiudendo quindi la carriera internazionale con Inghilterra-Svizzera, gara dei quarti di finale della competizione, terminata 6-4 dopo i calci di rigore per Kane e compagni (in Italia invece ha chiuso con Atalanta-Fiorentina del 2 giugno nel match conquistato per 3-2 dalla

Si è dimesso dalla Can, ma rimane a disposizione dell'Aia

Viola in quel di Bergamo). Eletto miglior fischietto al mondo dall'Ifbhs nel 2020, la decisione di Orsato arriva a pochi giorni dall'inizio del precampionato degli arbitri, in programma da questa domenica a Cascia, in Umbria. Famoso per il suo carattere forte, sicuro e piuttosto taciturno, ha esordito in Serie A il 17 dicembre 2006 (Siena-Atalanta: 1-1), mentre la prima partita internazionale a livello di nazionali maggiori diretta dal classe '75 risale all'8 ottobre del 2010, con un'Armenia-Slovacchia, terminata 3-1. Arbitro, nel corso degli anni, di tutti i big match del nostro campionato e delle coppe nazionali varie, Orsato vanta anche la direzione, nel 2012, della finale della Coppa Romania tra

Rapid Bucarest e Dinamo Bucarest allo Stadionul Național. Nel 2020 ha diretto la finale di Champions tra Bayern e Psg, torneo in cui ha esordito otto anni prima e in cui ora vanta il maggior numero di gettoni come arbitro del nostro Paese. Insomma, un'eccellenza italiana a livello globale del cui futuro però, come specificato, non si hanno certezze. L'ormai ex fischietto di Schio - che sicuramente non si specializzerà nel Var - potrebbe infatti prendersi pure un anno sabbatico, ma anche accettare un eventuale incarico (qualora arrivasse la proposta) da delegato Uefa. Tutto quindi è possibile, tranne che arbitri nuovamente, sul verde, un incontro di Serie A.



Daniele Orsato,
48 anni,
protagonista
agli ultimi
Europei

VINCI E VAI!

Con InMoto puoi vincere un **Honda SH125i Vetro**



IL NUOVO NUMERO
È IN EDICOLA

IN QUESTO NUMERO:

MAXI-SFIDA ADVENTURE: 14 MOTO A CONFRONTO

FENOMENO ADVENTOURING: VI DICIAMO TUTTO

MOTO MORINI CALIBRO: LA PROVA COMPLETA

YAMAHA MT-09 SP: ECCO COME VA

ACQUISTA INMOTO in edicola e,
ogni mese, in palio per te
uno dei 6 **scooter Honda SH125i Vetro**

per info e regolamento:
vincievai.inmoto.it

INMOTO



Un mix tra investimenti e talenti fatti in casa

New Milan Il modello è il Man City

Obiettivo di Fonseca è trovare un "Foden rossonero": con Camarda, occhi su Liberali, Torriani e Zeroli

Federico Masini
MILANO

Acquisti da 60-90 milioni con Haaland o Gvardiol, questo Milan americano - come ha dimostrato il caso Zirkzee - probabilmente non li farà mai. Ma c'è una strada che il club rossonero sta seguendo e che ricorda quanto sta costruendo il Manchester City di Pep Guardiola da qualche anno a questa parte. Una sorta di "Zidanes y Pavones" 2.0, quando all'inizio degli anni 2000 il Real Madrid abbinava a grandi campioni acquistati a suon di milioni, i prodotti della "Fabbrica", la propria cantera. Ecco, il City sta replicando quel disegno: big e giovani dell'Academy. Il primo di un certo spessore a imporsi con Guardiola è stato senza dubbio Phil Foden, oggi 24enne stella di prima grandezza, ma lanciato dal tecnico spagnolo a 17 anni dopo otto di giovanili. Da quel momento sono tanti i ragazzini terribili che Guardiola ha inserito nel suo City: alcuni sono stati ceduti incassando belle cifre - vedi Cole Palmer al Chelsea nel settembre 2023 dopo 12 anni di giovanili per 47 milioni -; altri, di stagione in stagione, si stanno ritaglian-

do il loro spazio. Dal "gemello norvegese" di Haaland, Oscar Bobb, candidato al ruolo di terzino destro Rico Lewis, già valutato oltre 40 milioni, fino al jolly James McAtee. E in futuro le stelle si chiameranno Claudio Echeverri, trequartista mancino classe 2006 acquistato per 18 milioni a gennaio dal River Plate e in arrivo a gennaio o Cavan Sullivan, 14enne del Philadelphia Union, atteso per il 2028 quando avrà 18 anni. Il Milan per ora non guarda così lontano, ma si gode il presente con la stessa filosofia; ha scelto di puntare forte sui propri giovani, anche se qualcuno lo ha comprato come Alex Jimenez riscattato dal Real Madrid per 5 milioni e il portiere Mastrantonio dalla Roma. L'esterno spagnolo è però già un "veterano" con le sue 5 gare in prima squadra nel '23-24. Oggi il Diavolo - che ha creato Milan Futuro per dare spazio ai ragazzi in Serie C e rendere più veloce la loro maturazione - sorride pensando a Mattia Liberali, fantasista mancino già adocchiato dal Barcellona, Lorenzo Torriani (che in tournée fa parate alla Maignan), Kevin Zeroli, Davide Bartsaghi e ovviamente il diamante France-



Mattia Liberali, 17 anni, in azione contro il Real Madrid



Scansiona il QR Code e accedi ai contenuti di tuttosport.com

sco Camarda. Il Milan fa mercato e punta ai big come Morata o Pavlovic, ma non vuole disperdere il talento che pensa di avere nel proprio vivaio. Non è facile fare copia e incolla col modello del City - troppe le disparità economiche fra i due club -, ma con le proprie forze il Milan ci prova. E per questo

Gli inglesi negli ultimi anni hanno venduto pure a peso d'oro i loro giovani

ha preso Fonseca, un allenatore che vede i giovani, tant'è che oggi non è più un'utopia pensare a Camarda o Liberali - fra i migliori contro Rapid Vienna, City e Real Madrid - spesso in prima squadra, piuttosto che in Milan Futuro o Primavera: «Abbiamo un nuovo allenatore, serve tempo perché la sua identità sia assimilata dal gruppo, ma noi dobbiamo essere pazienti - ha spiegato ieri Ibra a "Espin" -. Il mio nuovo ruolo? Ho un sacco da imparare, però mi piacciono le responsabilità e le pressioni, le mangio a colazione».

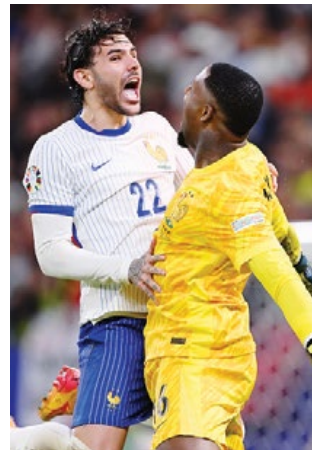
©RIPRODUZIONE RISERVATA

I FRANCESI DA OGGI A MILANELLO

Theo e Maignan rinnovi da fare

Pietro Mazzara
MILANO

Alessandro Florenzi è stato operato ieri in artroscopia per la ricostruzione del legamento crociato anteriore e la riparazione del menisco laterale del ginocchio destro rimediati nel corso del primo tempo della partita giocata a New York contro il Manchester City l'intervento, eseguito dal Dr. Roberto Pozzoni presso l'Ospedale Galeazzi S. Ambrogio di Milano, è perfettamente riuscito e la stima, del rientro in campo, in questi casi si assesta sui sei mesi. Il percorso di terapie e riabilitazione inizierà nei prossimi giorni, una volta che Florenzi avrà smaltito la fase di convalescenza. Un infortunio che, inevitabilmente, ha interrotto ogni trattativa che poteva nascere per un suo addio anticipato al Milan, visto che il suo contratto (in scadenza a giugno 2025) non sarà rinnovato. Anche per questo motivo, il Milan vuole chiudere il prima possibile la contrattazione con il Tottenham per arrivare a Emerson Royal. I contatti tra i due club proseguono e la differenza tra domanda e offerta si è ridotta ulteriormente. Non è da escludere che nel corso delle prossime 48-72 ore ci possa essere l'affondo decisivo per dare a Fonseca il terzino che si andrà a giocare la titolarità con Davide Calabria, che sta trattando il rinnovo di contratto con il Milan visto che il suo attuale accordo scadrà il 30 giugno 2025. In stand by, invece, la pista che porta a Lazar Samardzic dell'Udinense. Il giocatore piace tantissi-



Theo e Maignan agli Europei

mo a Fonseca e ci sarebbe già un accordo con il papà-agente del ragazzo, ma l'Udinense non molla sul prezzo: vuole almeno 20 milioni di base fissa più bonus per il suo centrocampista senza contropartite tecniche. Il Milan non molla Fofana del Monaco, ma serve alzare l'offerta oltre i 20 milioni per aprire uno spiraglio nella dirigenza monegasca. Uno dei nomi alternativi è quello di Koné del Borussia Mönchengladbach. Tammy Abraham, invece, rimane la pista primaria per l'attacco. Intanto oggi si rivedranno a Milanello i due big francesi ovvero Theo Hernandez e Mike Maignan. Alla fine del mercato, le loro situazioni contrattuali entreranno nel vivo visto che il Milan vorrebbe rinnovare entrambi i giocatori che vanno a scadenza il 30 giugno 2026. Questo doppio tavolo di contrattazioni sarà l'ennesimo banco di prova nel quale si dovrà cimentare la dirigenza milanista e anche la sua proprietà. Ci sarà anche Tijjani Reijnders a varcare il cancello del centro sportivo di Milanello dove troveranno il nuovo arrivato Strahinja Pavlovic ad attenderli. Nella tabella di rientro, l'ultimo ad aggregarsi alla squadra sarà Alvaro Morata, che inizierà il lavoro con il resto del gruppo tra sette giorni, quando anche la squadra si rivedrà a Milanello dopo essere rientrata dagli Stati Uniti.

Operato Florenzi. Entro 48/72 ore si attende il sì per Emerson Royal

NESSUNO IN EUROPA COME I ROSSONERI | CON UN PROVVEDIMENTO RIVOLUZIONARIO, IL CLUB VUOLE TUTELARE A 360° LE ATLETE

Calciatrice in maternità? Se in scadenza, c'è il rinnovo

Alessia Scurati
MILANO

Atlete come i colleghi maschi e mamme con diritti garantiti. Il Milan compie un ulteriore passo avanti per le proprie tesserate, ponendosi all'avanguardia anche rispetto a quanto succede in tanti club europei: la società di via Aldo Rossi ha infatti svelato ieri la nuova policy a tutela delle tesserate che affronteranno una maternità. Punto principale della nuova normativa interna: il Milan garantirà il rinnovo automatico con prolungamento di un anno del contratto alle medesime condizioni economiche alle calciatrici in caso di gravidanza sviluppata nella stagione della sca-

denza contrattuale. Ma non solo, perché la nuova policy riguarda una serie di tutele formali volte a supportare le atlete durante la gravidanza e la prima infanzia dei figli, che vanno oltre la normativa vigente - con l'obiettivo di non porre le calciatrici davanti alla scelta di dover proseguire la carriera professionale o di interromperla qualora decidessero di formare una famiglia. Così il club, provvederà anche all'assistenza per la cura dei figli nelle ore in cui l'atleta è impegnata nell'attività sportiva e al supporto per voli, alloggi e altre spese di viaggio per i figli della tesserata che ha condotto la gravidanza o è responsabile unico del minore, insieme a un accompagnatore. Oltre a ciò le calciatrici rossonere potranno



La politica del Milan a tutela della maternità delle sue tesserate

inoltre continuare a beneficiare di tutele in ambito di protezione nel corso della gravidanza, remunerazione obbligatoria e rientro in attività, come prestabilito dalla normativa corrente. Da sottolineare che per la de-

La nuova policy prevede tutele e aiuti anche nella crescita dei figli

finizione dei contenuti della policy, sono state coinvolte le calciatrici della prima squadra e della formazione Primavera. «Siamo orgogliosi di presentare un progetto tanto importante, che testimonia ancora una volta l'attenzione del Milan a tematiche rilevanti per tutte le persone della famiglia rossonera - è il commento dell'ad Giorgio Furlani -. Vogliamo che questo nuovo passo sia un'ulteriore motivazione di crescita e sviluppo per tutto il club, diventando un modello da seguire a livello nazionale e internazionale, contribuendo a rendere il mondo del calcio un ambiente in cui tutti possano sentirsi liberi di prendere decisioni personali importanti». Anche Elisabeth Spina, Responsabile del Settore Fem-

minile, ha sottolineato che «Il club ha dimostrato da sempre grande attenzione al benessere delle proprie tesserate, sia a livello professionale che personale. Siamo stati i primi in Italia a versare i contributi previdenziali, ben prima dell'entrata in scena del professionismo, mentre attraverso il manifesto #WeAllAreFootball per mitigare la conflittualità di genere abbiamo contribuito alla definizione di principi, iniziative e interventi concreti sulle infrastrutture del Club. Ci accingiamo a dare il via a una nuova stagione nella quale lavoreremo per raggiungere obiettivi importanti, sia dentro che fuori dal campo: siamo entusiasti di inaugurare attraverso l'introduzione di questa nostra innovativa policy».

I consigli per il Fantacalcio di Tuttosport: ecco una squadra di riserva a basso costo

Fantacup: undici colpi in saldo

Lorenzo Aprile

Con l'inizio del campionato ormai alle porte, gli ultimi impegni estivi dei club di Serie A continuano a fornire spunti interessanti in ottica fantacalcio. Dalle più scontate certezze ai giovani emergenti, passando per le new entry: giocatori sconosciuti, capaci di rapire, anche solo con un dribbling o una giocata di classe, i cuori di centinaia di fantallenatori. Con la pubblicazione del listone lo studio in ottica asta non potrà che andare intensificandosi giorno dopo giorno. Perché in fondo il bello del Fanta risiede proprio in questo: scovare i talenti più rari e ricercati, nella speranza che possano sbocciare sotto la nostra gestione, legittimando così il più classico dei "Quel calciatore lì l'ho scoperto io!". Un gioco in cui ci si può sentire scout, direttori sportivi e allenatori allo stesso tempo. Una sorta di modalità "alla Alex Ferguson", seppur con risorse ben più limitate rispetto a quelle dei Red Devils: nel caso di Fantacup 260 crediti da gestire con parsimonia e intelligenza. Ecco che allora diviene fondamentale riuscire a strappare a buon prezzo le occasioni

Avete speso tutto per Lautaro e Vlahovic: ecco come completare la vostra rosa con giocatori di rendimento che non vi faranno svenare

del listone, vale a dire quei giocatori che - vuoi perché giovani, poco noti o di ritorno da un infortunio - non richiedono spese folli per poter essere ingaggiati. Citando Pantaleo Corvino: «Puoi sbagliare moglie, ma non portiere e attaccante». Una massima più che pertinente anche in ambito fantacalcistico, motivo per cui ai vari top (Sommer, Maignan...) è sempre bene affiancare un giocatore low cost da impiegare in al-



Zion Suzuki, 21 anni, portiere

cune partite. Il nome che ci sentiamo di consigliare è quello del nuovo acquisto del Parma, il giapponese Zion Suzuki. Portiere esplosivo che nella passata stagione al Sint-Truiden ha mostrato un'ottima reattività tra i pali. Il Parma, dopo la vittoria del campionato di Serie B, con tanto di titolo di seconda miglior difesa, ha deciso di puntare forte su di lui. A 7 crediti è a tutti gli effetti un'occasione da non lasciarsi scappare. Per il resto della difesa, fiducia al terzetto composto da Iovine, Coco e Gaspar. Il terzino del Como dovrebbe essere titolare, dal momento che a destra non



sembrano esserci profili che possano scalzarlo a stagione in corso. Il prezzo - 4 crediti - è molto basso se si considera che nell'ultima Serie B è riuscito a mettere a referto 6 assist. Coco, arrivato al Toro in estate dal Las Palmas, sarà chiamato a sostituire capitano Buongiorno. Missione complicata, ma non del tutto impossibile: un centrale alto e forte fisicamente, abile nell'anticipo e con la palla tra i piedi. L'anno scorso ha anche segnato su punizione uno dei gol più belli della Liga. Puntateci e non

ve ne pentirete. A centrocampio, per prezzo e potenzialità, spiccano Bernabé, Tessmann, Ndoye e Zaniolo. Quest'ultimo arriva all'Atalanta per ritrovare sé stesso, e nessuno meglio di Gasperini può aiutarlo a consacrarsi definitivamente, mettendo fine a quei digiuni tecnico-fisici che ne hanno sempre limitato le indiscutibili qualità. Nella Dea agirà da seconda punta, alle spalle di Scamacca. Chissà che non possa rivelarsi un De Ketelaere 2.0... Tessmann dovrebbe raggiungere la Fio-



Scansiona il QR Code e accedi ai contenuti di tuttospport.com

rentina di Palladino. Un media-box to box per definizione dal 6.5 assicurato, con il vizio del gol: 7 nella passata stagione, come i crediti che vi serviranno per portarlo via. E infine l'attacco, il reparto più delicato, quello che indirizzerà maggiormente la vostra stagione. Allora spazio al tridente composto dal già noto Krstovic - in forma nelle prime uscite amichevoli con il Lecce -, Taremi e Mosquera. Iraniano ha avuto qualche problema fisico nelle ultime settimane, ma non dovrebbe essere nulla di grave. I 5 gol segnati nelle 3 amichevoli giocate fin qui ci suggeriscono che all'Inter possa essere molto più che un vice Thuram. Specie con le tante coppe da giocare, che obbligheranno Inzaghi a un po' di turnover. A 15 crediti, un bomber così è regalato. Quanto a Mosquera, è lui il profilo su cui farà affidamento il Verona di Zanetti. Arrivato in estate dall'America de Cali, il colombiano per velocità, progressione palla al piede e strapotere fisico ricorda il primo Duvan Zapata. Per il momento dovrebbe anche essere il rigorista designato dei veneti. A 8 crediti, se gli perdonerete le prime e inevitabili incertezze, alla lunga potrà tornarvi utile.

È IN EDICOLA IL NUOVO NUMERO

F.1 GP DEL BELGIO

Mercedes nel bene e nel male

GT WORLD CHALLENGE

Lamborghini regina del Nürburgring

RALLY ROMA CAPITALE

Crugnola è ancora l'imperatore

SCENDI IN PISTA

#NOISIAMOAUTOSPRINT

EUROPEO E TRICOLOR/RALLY DI ROMA CAPITALE CRUGNOLA ANCORA IMPERATORE

AUTO SPRINT

no. 31

Anno LXIII Settimanale 30 luglio-5 agosto 2024

3,50 Euro (italy only)

GT WORLD NÜRBURGRING LAMBORGHINI TORNA ALLA VITTORIA

GP DEL BELGIO

il PESO della SCONFITTA

Dopo un'impresa da leggenda sulla pista di Spa, Russell viene squalificato perché la sua vettura è trovata sottopeso. La vittoria va a Hamilton, ma sfuma una clamorosa doppietta Mercedes. Il Mondiale va in vacanza con una corsa al titolo Costruttori sempre più aperta. Ferrari sul podio con Leclerc lancia timidi segnali di risveglio.

*al costo di €3,50

La Fiorentina vede l'agente e prepara l'assalto al Genoa

La Viola in pressing su Gudmundsson

Brunella Ciullini
FIRENZE

La Fiorentina sta facendo e farà di tutto per prendere Albert Gudmundsson, già inseguito e trattato a gennaio salvo vedersi respingere l'offerta in extremis dal Genoa. E ci proverà a prescindere da quello che sarà il futuro (probabilmente lontano) di Nico Gonzalez. Tradotto, le due operazioni s'annunciano slegate. Gudmundsson piace da matti al di là della situazione giudiziaria che lo vede coinvolto e accenderebbe una piazza che - vedi il recente comunicato del Centro coordinamento viola club - mostra segni di preoccupazione per l'andamento lento finora della società sul mercato. I contatti con il Genoa e l'agente dell'attaccante stanno andando avanti, la Fiorentina punta sul fatto che la valutazione è calata rispetto a gennaio e a chiudere con un diritto di riscatto che può diventare un obbligo (per 20 milioni) a determinate condizioni. Dal clan viola trapela una pur cauta fiducia. Cautele anche per Tanner Tessmann: vero che l'accordo col Venezia è ormai definito per circa 6 milioni e lo stesso giocatore classe 2001 ha già dato il suo benestare (pronto un contratto di 5 anni a 1 milione più bonus), resta però ancora da risolvere la spinosa questione relativa alle commissioni per gli agenti, di qui la lunga riunione ieri al Viola Park con l'entourage. Alla fine arriverà la fumata bianca? Occorre ancora tempo, ma se così sarà il centrocampista statunitense appena eliminato dalle Olimpiadi con il Marocco sarà a Firenze la prossima settimana. Nell'attesa non



Albert Gudmundsson, 27 anni: il Genoa l'ha acquistato nel gennaio 2022 dall'Az Alkmaar per 1,2 milioni

I rossoblù abbassano le pretese, c'è fiducia. Operazione slegata dalla cessione di Nico Gonzalez

si perdonano di vista altri profili, dallo juventino McKennie a Cardoso del Betis. Quanto a Nico Gonzalez, l'unica certezza al momento è il suo arrivo fra domani e lunedì dopo le vacanze. S'annunciano giorni caldi e non solo per l'afa, la Fiorentina cercherà di dare un'accelerata al proprio mer-

Portiere: oltre a Musso, Turati e Kepa, intriga lo svincolato De Gea

cato, fra due settimane scatterà il campionato (esordio il 17 a Parma), il 22 agosto ci sarà il playoff di Conference League (lunedì 5 verrà svelata l'avversaria), fin qui il nuovo allenatore Raffaele Palladino ha lavorato con dedizione e pazienza pur sapendo di avere una squadra incompleta. Non a caso al termine della tournée in Inghilterra (tre amichevoli, due pari e un ko) ha detto: «Dopo l'addio di diversi giocatori è ovvio che l'organico debba essere completato. E' una cosa che sappiamo tutti, sono in contatto costantemente con i dirigenti, sanno cosa

manca. Speriamo che chi deve arrivare sia qui prima possibile». Niente polemica ma il messaggio è chiaro. Servirebbe a suo dire anche un portiere - «Terracciano sta lavorando bene come tutti gli altri, qualche errore ci può stare, fa parte del gioco. Ma pure in questo caso stiamo valutando alcune soluzioni con la società» l'altro messaggio del tecnico - e così, mentre l'agente di Terracciano è stato avvistato ieri al Viola Park, intriga lo svincolato David de Gea, ex United oltre ai vari Musso, Turati e Kepa in scadenza nel 2025 col Chelsea. E i tre acquisti finora arrivati? Kean s'è presentato bene, Pongracic s'è appena aggregato (al posto di Milenkovic ceduto in Premier dopo 7 anni in viola) e Colpani debutterà domani nell'amichevole con il Montpellier.

GENOA | IL TECNICO CHIEDE UN ACQUISTO PER REPARTO: «SIAMO CORTI»

Gilardino: «Aspetto 2 o 3 innesti»

Maurizio Moscatelli
GENOVA

L'infortunio subito da Matturro nel finale dell'amichevole contro il Brescia ha reso ancora più corta in questo momento la coperta di Gilardino e il tecnico non ha nascosto la sua preoccupazione. Ad oggi infatti gli indisponibili sono Matturro, Marcandalli, Ankeye, Gudmundsson ed Ekuban, oltre ai giocatori in ritardo di condizione come Retegui, Golini e Vázquez, arrivati da poco e Vitinha che aveva rallentato durante la preparazione per un affaticamento. «Siamo un po' corti a livello numerico - ha spiegato Gilardino dopo la prima sconfitta prestagionale -. Ad una settimana dalla prima di Coppa Ita-

lia (il 9 contro la Reggiana) e a due dal campionato (il 17 contro l'Inter), la verità è che siamo un po' corti. Mi auguro però di poter recuperare un po' tutti. Devo dire che c'è massima condivisione con il direttore e con la società per possibili innesti nella rosa. Sicuramente servirebbe un difensore in difesa visti gli stop a Matturro e Marcandalli, mentre a centrocampo bisogna fare valutazioni dopo l'addio di Strootman e in avanti bisognerà capire. In totale credo che i tasselli siano due o tre e ne ho già parlato con la società». Ekuban e Gudmundsson infatti sono sulla via del rientro come ha sottolineato ancora Gilardino «Per Albert vedremo la settimana prossima quando dovrebbe iniziare a correre, l'obiettivo è portarlo

in panchina contro la Reggiana. Per Caleb la Coppa Italia è più difficile, proviamo per l'Inter». Piuttosto i tifosi sono preoccupati per il futuro di Gudmundsson travolto ormai dalle voci di mercato. Ad oggi però quell'offerta irrinunciabile non è ancora arrivata e questo aiuta il Grifone, non va dimenticato infatti che il Genoa non è obbligato a vendere grazie anche alla cessione di Martinez e agli elementi in esubero piazzati nelle ultime settimane (da Yeboah a Coda da Hefti ad Aramu) ma soprattutto che i rossoblù a gennaio rifiutarono un'offerta di 30 milioni dalla Fiorentina e quella può essere considerata la base di partenza per potersi sedere al tavolo della storica Villa Rostan dove ha sede la casa rossoblù.



Alberto Gilardino, 42 anni

IL PROGRAMMA DELLE AMICHEVOLI

ATALANTA

Ritiro: Zingonia

Amichevoli: Atalanta-Atalanta Primavera 3-0; Az Alkmaar-Atalanta 2-2.

Domani (ore 18, Parma) Parma-Atalanta. **9 agosto** (ore 18.30, Amburgo) St. Pauli-Atalanta

BOLOGNA

Ritiro: Valles, fino a domani

Amichevoli: Bologna-Brixen 2-0; Bologna-Caldiero Terme 5-0; Bologna-Asteras Tripolis 3-3. **Oggi** (ore 17, Bolzano) triangolare Bologna-Bochum-Sudtirol. **10 agosto** (ore 20.30, Palma) Maiorca-Bologna

CAGLIARI

Ritiro: Chatillon, fino a domani

Amichevoli: Cagliari-Cagliari Primavera 3-0; Cagliari-Como 1-3; Cagliari-Catanzaro 2-0. **Oggi** (ore 17, Modena) Modena-Cagliari

COMO

Ritiro: Austria, fino a domani

Amichevoli: Como-Las Palmas 2-1; Cagliari-Como 1-3; Como-Al Hilal 0-1. **Oggi** (ore 14.30, Irdning) Wolfsburg-Como

EMPOLI

Ritiro: Empoli

Amichevoli: Empoli-Castelfiorentino 10-0; Empoli azzurro-Empoli arancio 2-0; Empoli-Ingolstadt 0-0; Empoli-Spezia 2-0. **Oggi** (ore 18, Empoli) Empoli-Sampdoria

FIorentina

Ritiro: Viola Park, Firenze

Amichevoli: Fiorentina-Fiorentina Primavera 5-2; Fiorentina-Reggiana 4-0; Bolton-Fiorentina 1-1; Preston-Fiorentina 2-1; Hull City-Fiorentina 2-2. **Domani** (ore 20, Firenze) Fiorentina-Montpellier. **5 agosto** (ore 20, Grosseto) Grosseto-Fiorentina. **10 agosto** (ore 15.30, Friburgo) Friburgo-Fiorentina

GENOA

Ritiro: Genova

Amichevoli: Genoa-Fassa Calcio 17-1; Genoa-Venezia 3-1; Genoa-Mantova 3-2; Brescia-Genoa 2-0. **Domani** (ore 11, Monaco) Monaco-Genoa

INTER

Ritiro: Appiano Gentile

Amichevoli: Inter-Lugano 3-2; Inter-Pergolettese 2-1; Inter-Las Palmas 3-0; Pisa-Inter. **7 agosto** (ore 20.30, Monza) Inter-Al Ittihad. **11 agosto** (ore 16, Londra) Chelsea-Inter

JUVENTUS

Ritiro: Continassa, Torino

Amichevoli: Norimberga-Juventus 3-0. **Oggi** (ore 21, Pescara) Juventus-Brest. **6 agosto** (ore 18.30, Torino) Juventus-selezione Next Gen/Primavera. **11 agosto** (ore 15, Goteborg) Juventus-Athletic Madrid

LAZIO

Ritiro: Formello, Roma

Amichevoli: Lazio-Aurongo 23-0; Lazio-Trapani 3-1. Lazio-Triestina 1-1. Hansa Rostock-Lazio 0-3. **Oggi** (ore 20.45, Frosinone) Frosinone-Lazio. **10 agosto** (ore 18, Lipsia) Lipsia-Lazio

LECCE

Ritiro: Lecce

Amichevoli: Lecce-Saval 5-0; Lecce-Kematen 12-0; Lecce-Werder Brema 3-0; Galatasaray-Lecce 2-1; Lecce-Huddersfield 1-2. **Domani** (ore 17, Lecce) Lecce-Nizza

MILAN

Ritiro: tournée negli Stati Uniti, fino al 7 agosto

Amichevoli: Rapid Vienna-Milan 1-1; Milan-Manchester City 3-2; Milan-Real Madrid 1-0. **7 agosto** (ore 1.30, Baltimora) Milan-Barcellona. **13 agosto** (ore 21, Milano) Milan-Monza

MONZA

Ritiro: Monzello

Amichevoli: Monza Bianco-Monza Rosso 1-1; Monza-Nuova Camunia 16-1; Monza-Palermo 0-1; Monza-Alcione Milano 2-0; Monza-Vis Pesaro 3-1. **Oggi** (ore 17, Monzello) Monza-Sassuolo. **13 agosto** (ore 21, Milano) Milan-Monza

NAPOLI

Ritiro: Castel di Sangro, fino al 9 agosto

Amichevoli: Napoli-Anaune Val di Non 4-0; Napoli-Mantova 3-0; Napoli-Egnatia 4-0. Napoli-Brest 1-0. **Oggi** (ore 18.30, Castel di Sangro) Napoli-Girona

PARMA

Ritiro: Collecchio

Amichevoli: Parma-Lugano 1-3; Anversa-Parma 1-2; Galatasaray-Parma 0-2; Heidenheim-Parma 1-0. **Domani** (ore 18, Parma) Parma-Atalanta

ROMA

Ritiro: Burton-on-Trent, 3-10 agosto

Amichevoli: Roma-Latina 6-1; Kosice-Roma 1-1; Roma-Tolosa. **Oggi** (ore 17, Rieti) Roma-Olympiacos. **6 agosto** (ore 18, Burton-on-Trent) Roma-Coventry City. **10 agosto** (ore 18, Liverpool) Everton-Roma

TORINO

Ritiro: Torino

Amichevoli: Torino-Virtus Verona 2-1; Torino-Cremonese 1-2; Lione-Torino 0-0. **Oggi** (ore 17, Metz) Metz-Torino

UDINESE

Ritiro: Bad K'kirchheim, fino a ieri

Amichevoli: Udinese-Bilje 5-0; Udinese-Nk Istra 4-1; Wolfsberger-Udinese 2-2; Udinese-Colonia 2-3; Udinese-Konyaspor 1-0; Udinese-Aris Limassol 1-0. **Oggi** Udinese-Al Hilal

VENEZIA

Ritiro: Venezia

Amichevoli: Venezia-Postal Calcio 11-0; Venezia-Real Vicenza 7-0; Venezia-Genoa 1-3; Venezia-Vis Pesaro; Venezia-Istra 1-1; Utrecht-Venezia 1-2

VERONA

Ritiro: Verona

Amichevoli: Verona-Top 22 Dilettanti Verona 4-0. Verona-Rovereto 7-1; Verona-Virtus Verona 5-1; Verona-Ferropolis 2-2. **Domani** (ore 20.30, Rovereto) Verona-Asteras Tripolis

Nicolò Schira

L'appetito vien mangian-
do e l'Atalanta punta a
confermarsi in alto an-
cora a lungo, provando
a lottare magari per lo scudet-
to. Nel mirino il laterale de-
stro brasiliano Wesley (classe
2003) del Flamengo che si
aggiunge agli obiettivi di vec-
chia data Kevin Danso (Lens)
per blindare la difesa in caso
di partenza di Djimsiti (cor-
teggiatissimo dall'Al Rayyan)
e Matt O'Riley (alzata a 20 mi-
lioni la proposta al Celtic) sul-
la trequarti. Intanto i neraz-
zurri hanno blindato il gioiell-
ino Vlahovic col rinnovo fino
al 2029. Restando in Lombar-
dia, continua a lavorare in en-
trata il Como che prende Diks
(Copenaghen) per 5 milioni
e tratta Susic (Dinamo Zaga-
bria). A proposito di calciatori
croati: ufficiale l'approdo di Er-
lic al Bologna dal Sassuolo per
7 milioni più 1,5 di bonus. Ora
il club rossoblù è alla ricerca
di un altro centrale: nel miri-
no resta sempre lo svincolato
Hummels, che non ha ancora
sciolto le riserve sulla propo-
sta annuale da 2 milioni più
bonus presentata dai dirigenti
bolognesi. In alternativa pren-
de quota la pista Logan Costa
dal Tolosa, da dove gli emilia-
ni hanno già pescato Dall'ingra-
da. Da un'emiliana all'altra:
Cancellieri (Lazio) e Alm-
qvist (Rostov) piacciono al
Parma. Scatenata l'Udinese,
che sta calando il poker di rin-
forzi: dopo Gonçalo Esteves
(Sporting) sono in arrivo Sava
(Cluj), Ekkelenkamp (Anver-
sa) e Karlstrom (Lech Poznan).
Il Venezia vuole rifarsi il look

Il Bologna attende una risposta da Hummels
Udinese: Sava, Ekkelenkamp e Karlstrom

Atalanta brasiliana

Obiettivo Wesley



Wesley Vinicius França, 20 anni, difensore del Flamengo

sulle corsie esterne difensive:
nel mirino Barbieri (Juventus)
e Marchizza (Frosinone). Con-
tinuano i contatti tra il Verona
e Nasti (Milan), anche se per
l'attacco il preferito dei giallo-
blù rimane Bozenik (Boavista).
Come esterno offensivo invece
passi avanti per Akgun: c'è il
sì del turco, ma non l'accordo

col Galatasaray sulla formula
dell'operazione. L'Hellas pro-
pone un prestito con diritto di
riscatto, mentre il Gala chiede
l'obbligo. Cimino (Cosenza) e
Provod (Slavia Praga) nel mi-
rino dell'Empoli, che ha chie-
sto Zuccon all'Atalanta. Il Cagli-
ari insiste per Gaetano (Napo-
li): c'è l'assenso del giocatore

al ritorno in Sardegna a titolo
definitivo, mentre col Napo-
li c'è ancora distanza sulle ci-
fre. Previsti nuovi contatti nelle
prossime ore per cercare di av-
vicinarsi. A proposito dei par-
tenopei: nonostante le offerte
ricevute Caprile è considerato
incedibile. Valutazioni in cor-
so invece su Cheddira, richie-
sto da Tolosa ed Espanyol. In
entrata stretta finale per Gil-
mour (Brighton) e Brescianini
(Frosinone), i cui arrivi posso-
no essere finanziati dalle ces-
sioni di Gaetano e Cajuste (ri-
chiesto dal Galatasaray), men-
tre come esterno d'attacco fari
puntati su Neres (Benfica).

La Lazio continua a dialo-
gare per Laurienté (Sassuolo)
e Fernandez-Pardo (Gent). La
Roma ha ufficializzato il col-
po Dovbyk dal Girona per 36
milioni (bonus inclusi) più il
10% sulla rivendita. Contratto
quinquennale da 3 milioni
a stagione più bonus. Il Mon-
za è ai dettagli per il ritorno
di Sensi (annuale con opzio-
ne). Infine lo svincolato Rebic
sogna di tornare in Italia: tro-
verà l'occasione giusta?

ATALANTA

Allenatore: Gasperini



Acquisti: De Ketelaere (c, Milan, riscatto dopo prestito); Godfrey (d, Everton); Gollini (p, Napoli, fp); Kovalenko (c, Empoli, fp); Sulemana (c, Cagliari); Zaniolo (a, Galatasaray)
Cessioni: Adopo (c, Cagliari); Cissé (a, San Gallo); Cittadini (d, Frosinone); Gollini (p, Genoa); Holm (d, Spezia, fp); Miranchuk (c, Atlanta); Okoli (d, Leicester); Palomino (d, fc); Zapata (a, Torino, rdp); Zortea (d, Cagliari)

EMPOLI

Allenatore: D'Aversa



Acquisti: Colombo (a, Milan); Haas (c, Lucerna, fp); S. Esposito (a, Inter); Henderson (c, Palermo, fp); Stojanovic (d, Sampdoria, fp); Vasquez (p, Ascoli); Viti (d, Nizza); Zurbowski (c, Spezia)
Cessioni: Bastoni (c, Spezia, fp); Bereszynski (d, Sampdoria, fp); Berisha (p, fc); Cambiaghi (a, Bologna); Cancellieri (a, Lazio, fp); Caprile (p, Napoli, fp); Cerri (a, Como, fp); Destro (a, fc); Kovalenko (c, Atalanta, fp); Luperto (d, Cagliari); Marin (c, Cagliari, fp); Niang (a, fc)

JUVENTUS

Allenatore: Thiago Motta



Acquisti: Adzic, (a, Buducnost); Arthur (c, Fiorentina, fp); Barbieri (d, Pisa, fp); Cabal (d, Verona); Di Gregorio (p, Monza); Douglas Luiz (c, Aston Villa); Frabotta (d, Cosenza, fp); Gonzalez (d, Sampdoria, fp); Gori (p, Monza, fp); Soulé (a, Frosinone, fp); Thuram (c, Nizza)
Cessioni: Alcaraz (c, Southampton, fp); Alex Sandro (d, fc); Barrenechea (c, Aston Villa); De Winter (d, Genoa, riscatto dopo prestito); Huijsen (d, Bournemouth); Iling-Junior (c, Aston Villa); Kaio Jorge (a, Cruzeiro); Kean (a, Fiorentina); Rabiot (c, fc); Soulé (c, Roma)

LAZIO

Allenatore: Baroni



Acquisti: Akpa Akpro (c, Monza, fp); Bashiru (c, Hatayspor); Basic (c, Salernitana, fp); Cancellieri (a, Empoli, fp); Castrovilli (c, Fiorentina, fc); Crespi (a, Cosenza, fp); Fares (d, Brescia, fp); Guendouzi (c, Marsiglia, riscatto dopo prestito); Noslin (a, Verona); Nuno Tavares (d, Arsenal); Tchaoua (a, Salernitana)
Cessioni: Felipe Anderson (c, Palmeiras, fc); Immobile (a, Besiktas); Luis Alberto (c, Al Duhail); Kamada (c, Crystal Palace, fc); Kamenovic (d, Yverdon); Marcos Antonio (c, San Paolo); Sepe (p, Salernitana, fp); Raul Moro (a, Real Valladolid)

LECCE

Allenatore: Gotti



Acquisti: Delle Monache (a, Sampdoria); Faticanti (c, Ternana, fp); Fruchtl (p, Austria Vienna); Gaspar (d, Estrella); Lemmens (d, Lecco, fp); Listowski (c, Lecco, fp); Marchwinski (c, Lech Poznan); Pierret (c, Quevilly-Rouen); Rodriguez (a, Ascoli, fp); Tete Morente (a, Elche)
Cessioni: Almquist (a, Rostov, fp); Bleve (p, Carrarese); Blin (c, Palermo); Dermaku (d, fc); Piccoli (a, Cagliari); Pongracic (d, Fiorentina); Touba (d, Bashaksehir, fp); Venuti (d, Sampdoria)

PARMA

Allenatore: Pecchia



Acquisti: Cobbaut (d, Mechelen, fp); Suzuki (p, Sint Truiden); Valeri (d, Frosinone, fc)
Cessioni: Ansaldo (d, fc); Juric (c, Real Valladolid); Zagaritis (d, fc)

ROMA

Allenatore: De Rossi



Acquisti: Angelino (d, Lipsia, riscatto dopo prestito); Dahl (d, Djurgardens); Darboe (c, Sampdoria, fp); Dobvyk (a, Girona); Kumbulla (d, Sassuolo, fp); Le Fée (c, Rennes); Ryan (p, Az Alkmaar); Sangaré (d, Levante); Shomurodov (a, Cagliari, fp); Solbakken (a, Urawa Red, fp); Soulé (c, Juventus)
Cessioni: Aouar (c, Al-Ittihad); Azmoun (a, Bayer Leverkusen, fp); Belotti (a, Como); Huijsen (d, Bournemouth); Kristensen (d, Eintracht F., fp); Llorente (d, Betis, fp); Lukaku (a, Chelsea, fp); Renato Sanches (c, Psg, fp); Rui Patricio (p, fc); Spinazzola (d, Napoli, fc)

TORINO

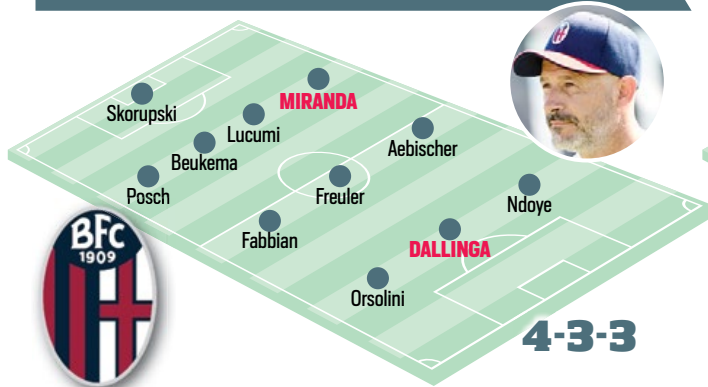
Allenatore: Vanoli



Acquisti: Adams (a, Southampton, fc); Bayeye (d, Ascoli, fp); Coco (d, Las Palmas); Dembelé (d, Venezia, fp); Karamoh (a, Montpellier, fp); Horvath (c, Kecskemet, fp); Ilkhan (c, Basaksehir, fp); Masina (d, Udinese, riscatto dopo prestito); Paleari (p, Benevento); Radonjic (a, Miorca, fp); Zapata (a, Atalanta, rdp)
Cessioni: Buongiorno (d, Napoli); Djidji (d, fc); Gemello (p, fc); Kabic (a, Stella Rossa, fp); Lovato (d, Salernitana, fp); Okereke (a, Cremonese, fp); Rodriguez (d, fc)

BOLOGNA

Allenatore: ITALIANO



Acquisti: Cambiaghi (a, Atalanta); Dallinga (a, Tolosa); Erlic (d, Sassuolo); Freuler (c, Nottingham, riscatto dopo prestito); Holm (d, Spezia); Lykogiannis (d, Cagliari, rdp); Miranda (d, Betis Siviglia); Odgaard (a, Az Alkmaar, rdp); Pyyhtia (c, Ternana, fp); Raimondo (a, Ternana, fp)
Cessioni: Blinks (d, Coventry); Calafiori (d, Arsenal); Kristiansen (d, Leicester, fp); Saelemaekers (c, Milan, fp); Soumaro (d, fc); Zirkzee (a, Manchester United)

CAGLIARI

Allenatore: NICOLA



Acquisti: Adopo (c, Atalanta); Felici (c, Feralpisalò); Luperto (d, Empoli); Marin (c, Empoli, fp); Pereiro (c, Ternana, fp); Piccoli (a, Atalanta); Sherri (p, Egnatia); Zortea (d, Atalanta)
Cessioni: Dossena (d, Como); Gaetano (c, Napoli, fp); Kourfalis (d, Cosenza); Lykogiannis (d, Bologna); Nandez (c, fc); Oristanio (a, Venezia); Petagna (a, Monza, fp); Shomurodov (a, Roma, fp)

COMO

Allenatore: Fabregas



Acquisti: Ali Jasim (a, Al-Kahrbaa); Audero (p, Inter); Belotti (a, Fiorentina); Brauner (c, Austria Vienna, riscatto dopo prestito); Cerri (a, Empoli, fp); Dossena (d, Cagliari); Engelhardt (c, Fortuna Dusseldorf); Kovacic (d, Podbrezova); Mazzitelli (c, Frosinone); Moreno (d, Villarreal); Reina (p, Villarreal); Varane (d, Manchester U., fc)
Cessioni: Ghidotti (p, Sampdoria, p); Ioannou (d, Sampdoria); Nsame (a, Legia); Semper (p, Pisa); Solini (d, Mantova)

FIORENTINA

Allenatore: PALLADINO



Acquisti: Amrabat (c, Manchester United, fp); Brekalo (a, Hajduk Spalato, fp); Colpani (c, Monza); Kean (a, Juventus); Pongracic (d, Lecce); Sabiri (c, Al-Fayha, fp)
Cessioni: Arthur (c, Juventus, fp); Belotti (a, Como); Bonaventura (c, Al-Shabab, fc); Castrovilli (c, Lazio, fc); Duncan (c, fc); Faraoni (d, Verona, fp); Luchesi (d, Venezia, p); Maxime Lopez (c, Sassuolo, fp); Milenkovic (d, Nottingham Forest); Munteanu (a, Cluj)

GENOA

Allenatore: Gilardino



Acquisti: Aramu (a, Bari, fp); Bohinen (c, Salernitana, riscatto dopo prestito); Cassata (c, Spezia, fp); De Winter (d, Juventus, rdp); Favilli (a, Ternana, fp); Gollini (p, Napoli); Hefti (d, Montpellier, fp); Jagiello (c, Spezia, fp); Marcandalli (d, Reggiana, fp); Masini (c, Ascoli, fp); Melegoni (c, Reggiana, fp); Portanova (c, Reggiana, fp); Puskas (a, Bari, fp); Thorsby (c, Union Berlino, rdp); Vitinha (a, Marsiglia, rdp); Yalcin (a, Karagumruk, fp); Zanolini (d, Salernitana)
Cessioni: Buksa (a, Gornik); Martinez (p, Inter); Yeboah (a, Minnesota United), Strootman (c, fc)

INTER

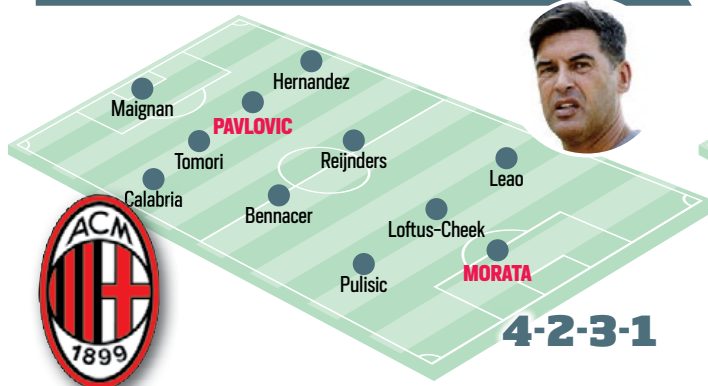
Allenatore: Inzaghi



Acquisti: A. Perez, (d, Betis); C. Augusto (d, Monza, rdp); Correa (a, Marsiglia, fp); Frattesi (c, Sassuolo, rdp); Martinez (p, Genoa), Radu (p, Bournemouth, fp); Salcedo (a, Lecco, fp); Satriano (a, Brest, fp); F. Stankovic (p, Sampdoria, fp); Taremi (a, Porto); Topalovic (c, Domzale); Vanheusden (d, Standard L., fp); Zielinski (c, Napoli, fc)
Cessioni: Agoumé (c, Siviglia); Audero (p, Como); V. Carboni (a, Marsiglia); Cuadrado (c, fc); S. Esposito (a, Empoli); F. Pio Esposito (a, Spezia); Klaassen (c, Ajax, fp); Oristanio (a, Venezia); Sanchez (a, fc); Sensi (c, fc); A. Stankovic (c, Lucerna)

MILAN

Allenatore: FONSECA



Acquisti: Ballo Touré (d, Fulham, fp); Maldini (c, Milan); Morata (a, Atletico Madrid); Nasti (a, Bari, fp); Origi (a, Nottingham, fp); Pavlovic (d, Salisburgo); Pellegrino (d, Salernitana, fp); Saelemaekers (c, Bologna, fp); Traorè (c, Palermo, fp)
Cessioni: Caldara (d, Modena, fc); De Ketelaere (c, Atalanta, riscatto dopo prestito); Giroud (a, Los Angeles FC, fc); Kjaer (d, fc); Krunic (c, Fenerbahce, rdp); Lazetic (a, Backa Topola, p); Mirante (p, fc); Romero (a, Alaves); Simic (d, Anderlecht)

MONZA

Allenatore: NESTA



Acquisti: Cragno (p, Sassuolo, fp); Forson (a, Manchester United); Kyriakopoulos (d, Sassuolo, riscatto dopo prestito); Navas (p, Paris Saint Germain, fc); Petagna (a, Cagliari, fp)
Cessioni: Akpa Akpro (c, Lazio, fp); V. Carboni (a, Inter, fp); Colombo (a, Milan, fp); Colpani (c, Fiorentina); Di Gregorio (p, Juventus); Donati (d, fc); Gomez (a, fc); Gori (p, Juventus, fp); Mancuso (a, Mantova); Zerbini (a, Napoli, fp)

NAPOLI

Allenatore: CONTE



Acquisti: Buongiorno (d, Torino); Caprile (p, Empoli, fp); Cheddira (a, Frosinone, fp); Folorunsho (c, Verona, fp); Gaetano (c, Cagliari, fp); Rafa Marin (d, Real Madrid); Spinazzola (d, Roma, fc); Zerbini (a, Monza, fp)
Cessioni: Demme (c, fc); Dendoncker (c, Aston Villa, fp); Gollini (p, Atalanta, fp); Lindstrom (a, Everton, p); Ostigard (d, Rennes); Traorè (c, Bournemouth, fp); Zielinski (c, Inter, fc)

UDINESE

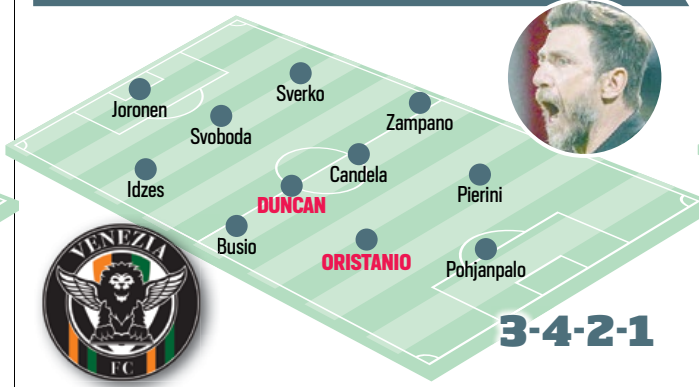
Allenatore: RUNJAIC



Acquisti: Bravo (a, Leverkusen); Guessand (d, Volendam, fp); Lucca (a, Pisa, riscatto dopo prestito); Martins (a, Watford, fp); Pizarro (a, Colo Colo); Semedo (a, Volendam, fp)
Cessioni: José Ferreira (d, Watford, fp); Masina (d, Torino, rdp); Pereyra (c, Aek, fc); Wallace (c, Cruzeiro)

VENEZIA

Allenatore: DI FRANCESCO



Acquisti: Altare (d, Cagliari, riscatto dopo prestito); Ascione (a, Victoria Manna); Doumbia (c, AlbinoLeffe); Duncan (c, Fiorentina); Lucchesi (d, Fiorentina, p); Mikaelsson (a, Kristiansund, fp); Oristanio (a, Cagliari); Wallace (c, Cruzeiro)
Cessioni: Cheryshev (a, fc); Cuisance (c, Hertha Berlino); Dembelé (d, Torino, fp); Olivieri (a, Juventus, fp); Ullmann (d, fc)

VERONA

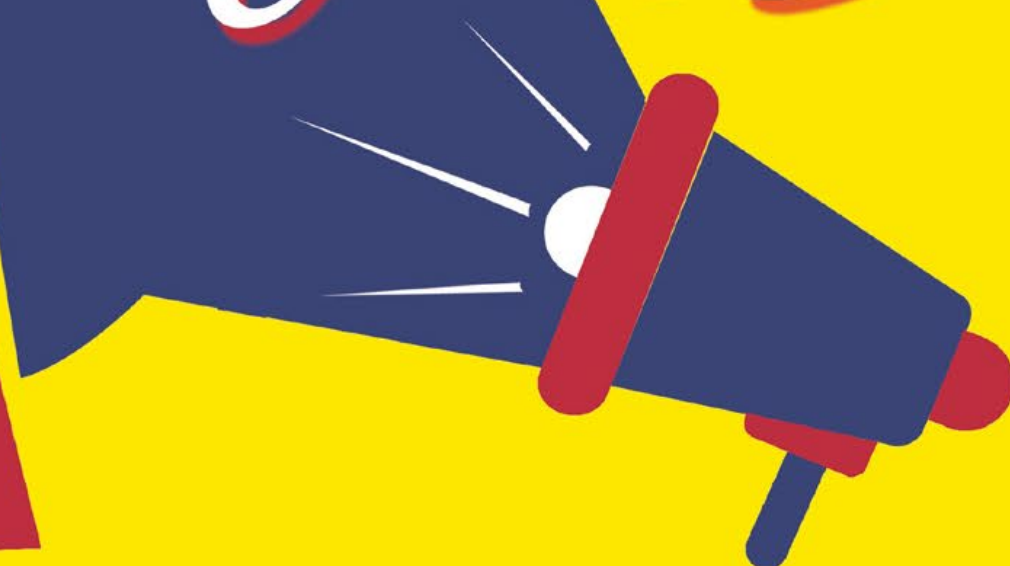
Allenatore: ZANETTI



Acquisti: Braaf (a, Fortuna Sittard, fp); Frese (d, Nordsjaelland); Harroui (c, Frosinone); Kastanos (d, Salernitana); Livramento (a, Maastricht); Mosquera (a, CD America); Okou (d, Bastia); Tchatchoua, (d, Charleroi, riscatto dopo prestito)
Cessioni: Bonazzoli (a, Salernitana, fp); Cabal (d, Juventus); Centonze (d, Nantes, fp); Folorunsho (c, Napoli, fp); Henry (a, Palermo); Noslin (a, Lazio); Perilli (p, fc); Swiderski (a, Charlotte, fp); Vinagre (d, Sporting, fp)

PRONTA Consegna

anche con
NOLEGGIO



**400 AUTO KMØ E AZIENDALI
CON SCONTI FINO AL 50%
DAL PREZZO DI LISTINO**



Offerta valida fino al 30 settembre 2024



AUTOFRANCIA



www.autofrancia.it

UNICA SEDE ORARIO 9-12.30/15-19.30 DOMENICA 10-12.30/15-19.00
CORSO FRANCA 341 - Tel. 011.4030361 - Torino



**PARCHEGGIO
CLIENTI**



**STAZIONE
MARCHE**



Seguici su
Facebook



Seguici su
Instagram

L'attaccante è impegnato in campo a Parigi con la Nazionale, ma nel frattempo tiene banco il suo futuro (tra polemiche e dichiarazioni non sempre apprezzate)



Julian Alvarez, 24 anni, è al City dal 2022

Raffaële R. Rivero
BARCELLONA

La psicologia inversa di Pep Guardiola non sembra aver dato gli effetti sperati. Almeno non con Julian Alvarez. Impegnato alle Olimpiadi con la propria nazionale, l'attaccante argentino aveva ammesso - ingenuamente o, forse, no - di «essere concentrato sui Giochi e non aver avuto tempo di pensare al mio futuro». Eppure, in linea di massima e con un contratto in vigore fino al 2028, ci sarebbe poco di cui preoccuparsi. Ed è proprio così che la vede il tecnico del Manchester City che, sollecitato sulle dichiarazioni del proprio calciatore, ha finto di essere stato colto di sorpresa dalle sue parole, rispondendogli con una buona dose di ironia: «Ho letto che vuole pensarci su. Ok. Appena l'avrà fatto ci dirà cosa ha deciso fare. Quando finirà di riflettere sul suo futuro, intendo, il suo agente chiamerà Txiki (Begiristain, ds ci-tyzen) e vedremo cosa succederà. Non abbiamo in mente di sostituirlo. Non abbiamo pensato a questa eventualità. Sono cosciente che anche

Alvarez, alle Olimpiadi guarda pure... l'Atletico

L'argentino del Manchester City ha dichiarato di voler riflettere sul futuro, Guardiola non ha apprezzato. Simeone invece gongola

lui vuole giocare nei momenti importanti, ma è una volontà comune a quella di tutti i suoi compagni di squadra. Vuole di più? Bene. Che ci pensi. E, quando lo avrà fatto, ci informi», ha ribadito il tecnico catalano pensando di aver chiuso il discorso. E, invece, no. La

Pep: «Vorrebbe giocare di più? Tutti, in rosa, vorrebbero farlo»

Araña non ne ha voluto sapere di passare come quello che ha parlato più del dovuto e gliel'ha mandato a dire anche al proprio 'manager': «Ho sentito cosa ha detto Pep. Non ho detto niente di male o di speciale. Ho sempre detto che mi trovo a mio agio al Manchester City, ma fare il punto della situazione alla fine di ogni stagione è una cosa logica. E quest'anno non mi sono ancora fermato a pensare con freddezza. Quando le Olimpiadi saranno finite comincerò a farlo con calma per capire cosa voglio per me. Ve-

dremo». Da oggi, dunque, visto il ko di ieri sera...

Il problema di Julian è, come dicevamo, un contratto blindato e le altissime pretese del City che per il suo cartellino esige, quantomeno, 70 milioni di euro. Una cifra non proprio alla portata di molti club.

Il Cholo vuole convincere Julian, ma intanto deve cedere Joao Felix

Men che meno di quello che più si è interessato alla sua situazione: l'Atlético Madrid. È stato lo stesso Diego Pablo Simeone a prendersi la briga di scrivergli un emotivo messaggio che ha definitivamente convinto il suo connazionale a mettere i colchoneros in cima alla lista dei suoi desideri. Un'operazione che i madrileni potrebbero permettere soltanto se riuscissero a trovare una via d'uscita per Joao Felix, per il quale Andrea Ber- ta è stato incaricato di ottenere 60 milioni nonostante non ci sia affatto la fila alla por-

ta per lui: «La scorsa stagione sono stato uno dei giocatori della rosa con più minuti in Premier League, ma è anche vero che quando ti tocca stare fuori in alcune partite importanti non è bello». Quello che è certo è che gli spagnoli ci proveranno fino in fondo perché hanno messo Alvarez al centro del proprio progetto di rinnovamento cominciato con gli addii di Memphis Depay e Alvaro Morata, tra gli altri, e continuato con l'arrivo di Robert Le Normand e le trattative già in fase molto avanzata per l'ingaggio di Alexander Sorloth, David Hancko e Conor Gallagher. Tutto pur di dare una rosa all'altezza delle ambizioni del Cholo. Guardiola permettendo, s'intende.

MERCATO | IL FULHAM ACCOGLIE SMITH-ROWE DALL'ARSENAL

Füllkrug, il West Ham non molla

Dopo aver salutato la Juventus, Adrien Rabiot e, in particolar modo i suoi rappresentanti con mamma Veronique in testa, si sono subito messi in contatto con i top team della Premier League per capire chi fosse interessato ai suoi servizi e, soprattutto, quanto questi fossero disposti a mettere sul piatto per lui. E già, perché l'oramai ex centrocampista bianconero ha lasciato Torino a parametro zero, proprio come aveva lasciato Parigi cinque anni fa e non è un segreto per nessuno quanto voglia abbia di giocare in Inghilterra. Prova ne sia che, secondo quanto rivelato la stampa inglese, gli agenti del francese avrebbero già

«avuto incontri con i dirigenti di Manchester United, Liverpool e Arsenal» e che, nella prossima settimana, sono previste «altre riunioni», compresa quella con «l'Atlético Madrid», sebbene i due allenatori più interessati a lui siano Erik ten Hag e Mikel Arteta.

Nel frattempo, il West Ham sta accelerando con l'obiettivo di portare il prima possibile a Londra Niclas Füllkrug, per il quale ha già offerto 25 milioni di euro che, almeno per il momento, sono stati respinti dal Borussia Dortmund che ne vorrebbe ricavare almeno 30 dalla cessione del proprio ariete. La distanza è irrisoria, ragion per cui l'operazione andrà in porto: è solo questione di tempo. Poco. Al

suo arrivo all'Olimpico, il pancer tedesco potrebbe trovare anche Guido Rodriguez, uno dei parametro zero più interessanti del mercato, che ha già ricevuto un'offerta dagli hammers, sebbene sul centrocampista argentino ci siano diversi club tra i quali il Barça. Dalla sua, il Fulham si è assicurato Emile Smith Rowe per i prossimi cinque anni con un'opzione per una stagione in più: «Dopo aver

Rabiot verso la Premier: tra Liverpool, Arsenal e Manchester United

ascoltato il progetto, parlato con l'allenatore e visto la qualità dei giocatori in rosa, penso che questa possa essere una scelta entusiasmante per me e sicuramente il passo perfetto per la mia carriera», ha ammesso l'ex gunner. Novità anche sul fronte Sancho. Sebbene Ten Hag abbia fatto capire di essere disposto a dargli un'altra opportunità, sul talentuoso calciatore inglese si è catapultato il Paris Saint Germain che avrebbe messo sul piatto oltre a Manuel Ugarte, uno dei principali obiettivi di mercato dei red devils, anche Nordi Mukiele e Milan Skriniar. Un'offerta che potrebbe far cambiare di nuovo idea al tecnico olandese.

R.R.R.

PARIGI 2024

Marocco-Spagna e Egitto-Francia in semifinale

Il Marocco ha ottenuto per primo, ieri, il pass per le semifinali del torneo di calcio alle Olimpiadi francesi. Al Parco dei Principi di Parigi, la selezione marocchina si è imposta con un travolgente 4-0 sugli Stati Uniti con la reti nel primo tempo di Rahimi (29' su rigore) e nella ripresa di Akhomach (17'), dell'ex interista Hakimi (25') e di Maouhoub (46', su rigore). Il Marocco se la vedrà con la Spagna: le «Furie rosse» si sono imposte con un secco 3-0 sul Giappone. La sfida, giocata a Lione, è stata

decisa dalla doppietta di Fermin Lopez e dalla rete di Abel Ruiz. Anche l'Egitto è approdato alle semifinali: al Velodrome di Marsiglia i Faraoni si sono imposti sul Paraguay ai calci di rigore, dopo l'1-1 maturato al termine dei tempi regolamentari e invariato dopo l'extra time. L'Albirroja si è portata in vantaggio, al 26' st, con Diego Gomez, ma al 43' gli africani hanno pareggiato con Ibrahim Adel. Nei rigori infallibile l'Egitto; dall'altro lato errore decisivo invece di Marcelo Perez. In semifinale gli africani affronteranno la Francia. I padroni di casa si sono imposti 1-0 allo stadio Matmut Atlantique di Bordeaux: rete di Mateta già al 7'. Nel finale succede di tutto: annullato il 2-0 a Olise, paratona del francese Restes su Gondou e rissa al triplice fischio.

La squadra di Pirlo si candida al ruolo di favorita per la A

«Calore e passione Facile il sì alla Samp»

Marco Bisacchi
GENOVA

Adesso alla nuova Sampdoria manca solo un portiere titolare e poi i blucerchiati potranno guardare al campionato con ritrovate ambizioni. Nel giro di un anno lo scenario sembra davvero cambiato: se l'estate scorsa il club dorian stava ripartendo faticosamente dopo un fallimento evitato all'ultima curva, adesso la squadra di Andrea Pirlo - che l'anno scorso riuscì comunque a conquistare i playoff - vuole ritagliarsi un ruolo da piena protagonista. La coppia d'attacco formata dall'esperto Massimo Coda, 35 anni e veterano del campionato di B, nonché dal capocannoniere dell'ultimo torneo Gennaro Tutino, 27 anni e 20 gol al Cosenza, fa già paura alle rivali. Il calcio non è matematica, non è una scienza esatta. E sempre il campo a fare la differenza. E però, aspettando di vedere all'opera la nuova coppia offensiva (oggi alle 18 l'amichevole di Empoli), la piazza genovese è tornata a scaldarsi con ritrovati entusiasmi, come testimonia il bagno di folla di due giorni fa all'aeroporto Cristoforo Colombo per salutare l'arrivo di Tutino. «Arrivo in un club con grande storia e tradizione: non è stato difficile scegliere la Sampdoria. Conosciamo tutti questa società, questa città. Io preferisco giocare in posti così caldi e passionali. Ero d'accordo sin dall'inizio col mio agente. Volevo a tutti i costi essere qui» le parole dell'attaccante napoletano che si troverà a giocare con un altro campano, Massimo Coda da Cava de' Tirreni. In una cit-



Andrea Pirlo, 45 anni, seconda stagione con la Sampdoria

Tutino: «Volevo essere qui a ogni costo. Con Coda sarà facile capirsi». Oggi test con l'Empoli

tà di mare come Genova, i tifosi della Samp si aspettano un mare di gol.

Ed è fondamentale che tra i due non ci siano primedonne: il bene della squadra passerà proprio dal feeling sotto porta tra i neoacquisti, senza dimenticare che nel reparto offensivo c'è sempre un certo

Manca un portiere per completare il gruppo: si punta al ritorno di Stankovic

Borini (se non farà le valigie, piace a Cagliari e Empoli) e può recitare un ruolo importante anche il talento spagnolo Pedrola quando sarà recuperato. «Coda è un giocatore importantissimo, è il più forte attaccante di questa categoria - dice Tutino - oltre a lui abbiamo attaccanti forti con caratteristiche diverse. Non sarà difficile ambientarsi e capirci tra noi. Io mi sento un attaccante ma non sono statico, cerco di svariare in spazi liberi tra le linee, poi andando ad aggredire l'area». Da Tutino anche la prima impressione sui tifosi e sull'ambiente Samp: «L'accogli-

enza che ho ricevuto è stata emozionante. Non mi aspettavo tanti tifosi in aeroporto, voglio ringraziare tutti i tifosi per le dimostrazioni di affetto che mi sono arrivate e questo mi rende ancora di più responsabile».

Un mercato che è tutt'altro che finito per i blucerchiati. La priorità, dopo la cessione di Audero al Como e il prestito di Tantalocchi al Pontedera (operazione ufficializzata ieri), è quella del portiere da affiancare a Ravaglia e Ghidotti, quest'ultimo arrivato dal Como insieme a Ioannou e Bellemo nell'affare Audero. L'obiettivo numero uno resta il ritorno di Filip Stankovic dell'Inter, che vuole però mettere le mani sul giovanissimo dorian Leoni. In alternativa resta calda l'idea Chichizola del Parma.

BRESCIA

Cellino: «La Serie B è sottopagata»

Cristiano Tognoli

Nuove esternazioni di Massimo Cellino, il presidente del Brescia, che non mancheranno di far discutere. In occasione della presentazione del rinnovo di sponsorizzazione con Dac, ha ribadito che «la squadra a disposizione di Maran ha tutto per giocarsela con le altre e andare in Serie A». Ma è anche tornato ad attaccare il calcio italiano: «Sono molto arrabbiato. Fui tra i sostenitori dell'elezione di Gravina, ma da lui mi aspettavo più determinazione e cambiamenti. In Figc noi

presidenti di club ormai non contiamo più nulla, abbiamo perso valore e potere negli ultimi dieci anni, ci chiedono solo di mettere i soldi e basta. La vicenda dei diritti tivù in Serie B è avvilente, siamo sottopagati per lo spettacolo che produciamo e per come cerchiamo di formare calciatori italiani. Poi ci meravigliamo se la Nazionale non ha giocatori... Questo sistema scoraggia anche investitori, sia dall'Italia che dall'estero». E poi l'affondo sulle altre società: «Viene avvantaggiato chi non paga, ci sono club tenuti a galla con i soldi dello Stato. Il Genoa, la Sampdoria fanno i concordati, io ho sempre pagato tutto e tutti. Non faccio assegni falsi come qualcuno che voleva provare a comprare il Brescia». E per stavolta può bastare. Alla prossima puntata.

IL MERCATO

Il Sassuolo vuole Lovato Pisa: Angori

Cremonese e Salernitana stanno imbastendo un possibile scambio: in grigiorosso l'attaccante Bonazzoli, in granata il difensore esterno Ghiglione. Se n'era parlato già due settimane fa, ora la trattativa si è riaperta. Il Sassuolo pensa a Lovato (Salernitana) per la difesa. Il Palermo ha chiesto alla Sampdoria il terzino Simone Giordano, che con Ioannou e Barreca è chiuso in blucerchiato, e insegue sempre il centrocampista Nicolussi Cavaglia (Juventus). Il Frosinone ha ufficializzato il

prestito del mediano Begic dal Parma, la Reggiana quello del centrocampista Stulac dal Palermo, il Pisa ha preso il difensore Angori a titolo definitivo dall'Empoli e per l'attacco, oltre al solito Lapadula (Cagliari), segue anche Partipilo (Parma). Ufficiale il passaggio in prestito del centrocampista Degli Innocenti all'Empoli dallo Spezia. La Juve Stabia è sempre più vicina al portiere della Spal Thiam, già in in gialloblù la scorsa stagione. La Carrarese sta facendo le ultime valutazioni sul trequartista Falco, svincolato. Il Cosenza allarga gli orizzonti e considera Guillermo May, attaccante uruguayano, classe '98, del Newell's Old Boys, proposto al direttore sportivo Urbino, che ne sta parlando con il tecnico Alvini.

C.T.

COPPA ITALIA

Primo turno Tocca a Mantova e Carrarese

Prende oggi il via la Coppa Italia con il turno eliminatorio: quattro partite nel fine settimana. Si parte alle 18, con la Carrarese che ospita il Catania. Fischio di inizio alle 18, al Comunale di Chiavari. I toscani non possono infatti giocare nello storico stadio dei Marmi a causa dei lavori di adeguamento necessari per poter presentarsi in Serie B. Più tardi alle 20.30 la Torres ospita il Mantova, che ha dominato il girone A di Serie C. Domani il programma si chiude con altri due incontri: Cesena-

Padova alle 20.30 e Avellino-Juve Stabia alle 20.45. È un turno in gara unica, in caso di parità al 90' (novità di quest'anno) si andrà subito ai rigori. Le vincenti accedono ai 32esimi.

COPPA ITALIA

turno preliminare
Oggi, ore 18 Carrarese-Catania (1); ore 20.30 Torres-Mantova (3). Domani ore 20.30 Cesena-Padova (2); ore 20.45 Avellino-Juve Stabia (4)

32esimi di finale
Venerdì 9 ore 18 Sassuolo-Cittadella; ore 18.30 Udinese-vincente 4; ore 20.45 Genoa-Reggiana; ore 21.15 Monza-Sudtirol. Sabato 3 ore 18 Cremonese-Bari; ore 18.30 Verona-vincente 2; ore 20.45 Empoli-Catanzaro; ore 21.15 Napoli-Modena. Domenica 11 ore 18 Brescia-Venezia; ore 18.30 Parma-Palermo; ore 20.45 Sampdoria-Como; ore 21.15 Torino-Cosenza. Lunedì 12 ore 18 Frosinone-Pisa; ore 18.30 Lecce-vincente 3; ore 20.45 Salernitana-Spezia; ore 21.15 Cagliari-vincente 1

SERIE C | LA FERALPISALÒ INGAGGIA PELLEGRINI, IL CAMPOBASSO PRENDE BIGONZONI

Ecco i gol per la Spal: arriva Karlsson

Guido Ferraro

Colpo della Spal, che prende l'islandese Ottar Magnus Karlsson dal Venezia: ultimo campionato 10 reti in 30 presenze nella Vis Pesaro. Alla Triestina l'attaccante lettone Raimonds Krollis in prestito con diritto di riscatto dallo Spezia. Una punta di spessore anche per la Feralpisalò che farà un triennale a Jacopo Pellegrini di proprietà del Sassuolo, ultimo anno 6 reti in 35 gare col Vicenza. Arriva anche il difensore Nicola Pasini, svincolato ex Ancona. Pro Vercelli vicina a prolungare al 2026 i contratti in scadenza al 30 giugno 2025 con Simone Emmanuello e Gianmario Comi. Si lavora sulle uscite del difensore Filip-

po Fiumanò e del centrocampista Gianluca Clemente, rientrato dal prestito all'Ancona, seguito da Sestri Levante, Latina e Giugliano, dove arriva il promettente attaccante Cristian Padula (classe 2004) autore di 6 reti in 18 presenze nella Primavera del Torino. Attaccanti i più "gettonati": l'Audace Cerignola ingaggia il gambiano Sulayman Jallow reduce da un campionato con 5 reti in 32 presenze tra Latina e Turrus. Al Campobasso fatto l'attaccante Michele Bigonzoni (classe 2004) in prestito dalla Cremonese. A Novara rescinde Lorenzo Catania che si accasa ai milanesi del Sangiuliano (D) e restano in uscita gli under classe 2004: il difensore Adrian Cannavaro, il trequartista spagnolo Antonio Caravaca e il

centrocampista Mattia Speranza rientrato dal prestito al Brindisi.

Al Legnano il centrocampista sloveno Elian Demirovic in prestito dalla Juve Stabia, ultimo campionato 30 presenze e 3 gol nella Virtus Verona, dove arriva in prestito dal Cagliari il difensore della Primavera l'ivoriano Etienne Catena. Rimini: il difensore italo-argentino Simone Cinquegrano (classe 2004) dalla Primavera del Sassuolo, vicino l'interno Alessandro De Vitis

È crisi societaria al Taranto: Capuano riflette sulle eventuali dimissioni

dal Pisa. Renate: biennale all'esterno offensivo di origini nigeriane Destiny Efofa Egharevba (ex Chievo) che era alla Recanatese. Rinnovano fino al 2026 il Picerno col centrocampista Emanuele Esposito e col difensore spagnolo Ruben Garcia Rodriguez; il Latina coi centrocampisti Lorenzo Di Livio e Alessio Riccardi; la Lucchese con la punta Francesco Fedato. Pineto: rescinde l'interno Davide Traini. Monopoli: annuale allo svincolato centrocampista argentino Cristian Battocchio. Nel Taranto, dopo il disimpegno annunciato dal presidente Massimo Giove, diversi i giocatori pronti a lasciare, mentre il tecnico Ezio Capuano riflette sulle possibilità di dimettersi.

(CREAZ)

Ufficializzata ieri la suddivisione delle 168 squadre

La Serie D si svela

Ecco i nove gironi

Guido Ferraro

Ieri all'ora di pranzo quando la Lega Nazionale Dilettanti del presidente Giancarlo Abete e il Dipartimento Interregionale col coordinatore Luigi Barbiero e i consiglieri hanno ufficializzato la composizione dei gironi di Serie D non sono mancate le sorprese. La massima categoria dei Dilettanti, campionato che parte domenica 8 settembre, rimane a 168 squadre, dopo la ratifica delle ammissioni e dei ripescaggi delle lombarde Ciliverghe e Crema, dei friulani del Cjarlins Muzane e dei toscani dello Zenith Prato, arrivata martedì da parte del Consiglio Direttivo della Lnd.

Grande successo per la diretta sull'account Instagram, più di 5.000 spettatori e quasi 6.000 commenti per un campionato che più di ogni altro rappresenta l'Italia da nord a sud: 19 regioni su 20, con la sola eccezione della Valle d'Aosta, per 83 province e 2 capoluoghi di regione, l'Aquila per l'Abruzzo e l'Ancona per le Marche, inserita extra format dopo il fallimento e l'esclusione della Lega Pro. La massima serie dilettantistica si articolerà in nove gironi: A, B e C a 20 squadre e i restanti sei a 18 formazioni. La regione regina rimane la Lombardia con 26 formazioni davanti alla Toscana 17, Emilia Romagna, Veneto e Campania 13, Lazio e Sicilia 12, Piemonte e Puglia 10, Marche 9, Liguria 8, Abruzzo e Sardegna 5, Calabria 4, Umbria e Friuli 3, Basilicata e Molise 2, Trentino Alto Adige 1.

Tra le squadre che hanno cambiato raggruppamento rispetto alla passata stagione, dal girone A all'E gli spezzini della Fezzanese vicini alla Toscana. Le cinque compagini bergamasche



Giancarlo Abete, 73 anni, presidente della Lega Nazionale Dilettanti

Le 10 piemontesi inserite nel girone A, insieme con le 7 liguri e 3 lombarde: si parte l'8 settembre

dal B al C, mentre le lombarde Sangiuliano, Sant'Angelo e Fanfulla dal girone D passano al girone B con 18 lombarde e le veronesi Chievo e il neopromosso Vigasio. Le 10 società piemontesi con sette liguri e tre lombarde nel girone A, confermate Città di Varese e Vogherese, new entry il neopromosso Oltrepò. Ora

si attendono i calendari che verranno resi noti prima di Ferragosto con tante big dal passato in serie A e B che puntano al successo finale: Varese, Piacenza, Livorno, Chievo, Treviso, Ravenna, Ancona, Pistoiese, Grosseto, Reggina e Siracusa, dopo un mercato sontuoso, vogliono tornare nei professionisti.

NOVE PROMOZIONI

Confermato il format che prevede nove promozioni dirette in Serie C per le vincenti dei gironi e quattro retrocessioni in Eccellenza per singolo raggruppamento (le ultime due classificate più le perdenti dei playoff), la

novità assoluta è invece il passaggio da 4 a 3 del numero degli under obbligatori previsti da regolamento: uno classe 2004, un 2005 e un 2006.

CAMBI DI NOME

Dodici le società che hanno mutato denominazione: sono tornati il Chievo Verona per la Clivense, la Reggina per la Fenice Amaranto Reggio Calabria, i novaresi dell'Rg Ticino ora si chiamano NovaRomentin, la Caratese è diventata Casatese Merate, la Pistoiese ha preso il posto dell'Aglianese, Victor San Marino si chiama solo San Marino, la Scafatese ha rilevato il San Marzano, il Guidonia Montecelio al posto del Monterosi Tuscia, la Flegrea Puteolana per il Real Casalnuovo, il Savoia per il Portici, il Castrumfavarum per il Canicattì.

(CREAZ)

GIRONE A

Albenga
Asti
Borgaro Nobis
Bra
Cairese
Chieri
Chisola
Città di Varese
Derthona
Fossano
Gozzano
Imperia
Lavagnese
Ligorna
Novaromentin
Oltrepò
Saluzzo
Sanremese
Vado
Vogherese

GIRONE B

Arconatese
Breno
Casatese Merate
Castellanzese
Chievoverona
Ciliverghe
Club Milano
Crema
Desenzano
Fanfulla
Folgore Caratese
Magenta
Nuova Sondrio
Ospitaletto
Palazzolo
Pro Sesto
San Giuliano City
Sant'Angelo
Varesina
Vigasio

GIRONE C

Adriese
Bassano Virtus
Brian Lignano
Brusaporto
Calvi Noale
Campodarsego
Caravaggio
Chions
Cjarlins Muzane
Dolomiti Bellunesi
Este
Lavis
Luparense
Mestre
Montecchio Maggiore
Portogruaro
Real Calepina
Treviso
Villa Valle
Virtus Cis. Bergamo

GIRONE D

Cittadella Vis Modena
Corticella
Fiorenzuola
Forlì
Imolese
Lentigione
Piacenza
Pistoiese
Prato
Progresso
Ravenna
Sammaurese
San Marino
Sasso Marconi
Tau Altopascio
Tuttocuoio
United Riccione
Zenith Prato

GIRONE E

Aquila Montevarchi
Fezzanese
Figline
F. Civitacastellana
Follonica Gavorrano
Fulgens Folgino
Ghiviborgo
Grosseto
Livorno
Orvietana
Ostia Mare
Poggibonsi
S. Donato Tivarnelle
Sangiovannese
Seravezza
Siena
Sporting Trestina
Terranuova Traiana

GIRONE F

Ancona
Atletico Ascoli
Avezzano
Castelfidardo
Chieti
Città di Isernia
Città di Teramo
Civitanovese
Fermana
Forsemprenese
L'Aquila
Notaresco
Recanatese
Roma City
Sambenedettese
Sora
Termoli
Vigor Senigallia

GIRONE G

Anzio
Atletico Uri
Cassino
C. Sarabus Ogliastra
Cynthialbalonga
Flegrea Puteolana
Gelbison
Guidonia Montecelio
Ilvamaddalena
Olbia
Paganese
Real Monterotondo
Romana
Sarnese
Sassari Lattedolce
Savoia
Terracina
Trastevere

GIRONE H

Angrì
Brindisi
Casarano
Città di Fasano
Costa D'Amalfi
Fidelis Andria
Francavilla
Gravina
Ischia
Manfredonia
Martina
Matera
Nardò
Nocerina
Palmese
Real Acerrana
Ugento
Virtus Francavilla

GIRONE I

Akragas
Castrumfavarum
Città di Acireale
Città di S. Agata
Enna
Licata
Locri
Nissa
Nuova Igèa Virtus
Paternò
Pompei
Ragusa
Reggina
Sambiasi
Sancataldese
Scafatese
Siracusa
Vibonese

PRELIMINARI

Il 25 agosto comincia la Coppa Italia: 80 in campo

(g.f.) La 24ª edizione della Coppa Italia parte il 25 agosto dai preliminari, l'1 settembre il primo turno. Preliminari 80 club, le 35 neopromosse, le 8 retrocesse dalla Lega Pro, le 18 vincenti i playoff 2023/2024 e salve con un distacco superiore agli 8 punti, le 9 società classificate al termine della scorsa stagione al 12° posto dei gironi a 18 squadre al 14° in quelli a 20,

le 4 formazioni ripescate, una società inserita in sovrannumero (Ancona) e i 5 club con la peggiore classifica nella Coppa Disciplina 2023/2024 (Avezzano, Cynthialbalonga, Livorno, San Giuliano City, Siracusa). Al primo turno entreranno in gioco le 88 società aventi diritto. Confermato il format, gare uniche per tutti i turni fino alle semifinali. Saranno i rigori a de-

cidere gli incontri che termineranno in parità alla fine dei tempi regolamentari compresa la finale. Trentaduesimi 6 novembre, sedicesimi 20 novembre, ottavi 4 dicembre, quarti 18 dicembre 2024. Semifinali 12 febbraio 2025 (andata), 26 febbraio (ritorno); finale 19 marzo (andata), 2 aprile (ritorno).

COPPA ITALIA

PRELIMINARI 25 agosto (ore 16) Borgaro-Chieri, Fossano-Saluzzo, Cairese-Imperia, Derthona-Magenta, Breno-Ciliverghe, Castellanzese-Club Milano, Sangiuliano-Pro Sesto, Vogherese-Oltrepò, Real Calepina-N. Sondrio, Crema-Fiorenzuola, Ospitaletto-Vigasio, Luparense-Calvi Noale, Lavis-Cjarlins, Chions-Brian Lignano, Progresso-Cittadella Vis Modena, Sammaurese-Imolese, Folgino-Orvietana, San Donato-Siena, Livorno-Ze-

nith Prato, Sasso Marconi-Tuttocuoio, Sangiovannese-Terranuova Traiana, Olbia-Ilvamaddalena, Sassari Lattedolce-Atletico Uri, Real Monterotondo Guidonia Montecelio, Cynthialbalonga-Anzio, Castelfidardo-United Riccione, Civitanovese-Fermana, Recanatese-Ancona, Isernia-Teramo, Avezzano-Sora, Terracina-Real Acerrana, Angrì-Costa D'Amalfi, Sarnese-Savoia, Gravina-Manfredonia, Virtus Francavilla-Ugento, Francavilla-Pompei, Brindisi-Sambiasi, Locri-Paternò, Nissa-Enna, Siracusa-Sancataldese



IL CAMPIONATO D'ITALIA

STAGIONE 2024/2025





SERIED.LND.IT





Pecco Bagnaia sempre veloce con la GP25, mentre Marc Marquez mostra tensione e si aggrappa alle scie per centrare la Top 10

A Silverstone il Mondiale ricomincia nel segno delle Rosse, però a tenere banco resta Marquez e l'annuncio che VR46 diventa team con supporto factory, ma una sola GP25 per Digia

Pecco e Valentino leader

Giorgio Pasini
TORINO

Ducati nuova, leader vecchio. E non ci riferiamo a Marc Marquez, che prima della sosta estiva è stato scelto per portare tutto il suo peso nel team ufficiale rosso, a costo di perdere grandi talenti come Jorge Martin, Marco Bezzecchi (andati in Aprilia) ed Enea Bastianini (Ktm). Il vero leader è e resta Pecco Bagnaia, ormai "vecchio" uomo di Borgo Panigale, il pilota che ha riportato la Casa italiana sul tetto del mondo e c'è rimasto nonostante il grave incidente di un anno fa a Barcellona. Ed è ancora primo in classifica, vincente da quattro gare e in

Bagnaia parte forte e commenta: «Era meglio avere 4 moto ufficiali». Rossi: «Non aveva bisogno di Marc nel box per dimostrare che è il n.1»

piena corsa per il tris iridato. L'incarnazione perfetta della Moto-GP vintage che domani a Silverstone celebrerà con livree retrò il 75° anniversario del campionato mondiale nel weekend della riaccensione dei motori iniziato all'in-

Lo spagnolo inizia male e nervoso: «Ero perso, salvo solo la posizione»

segna della Ducati. In pista (miglior tempo di Martin, terzo del torinese, quarto di Bastianini nonostante un motore rotto) e fuori. È arrivata infatti l'ufficializzazione della promozione del VR46 Racing Team «come squadra con pieno supporto factory», come certifica Gigi Dall'Igna. Il team fondato da Valentino Rossi nel 2014 che ha dato a Bagnaia il primo titolo mondiale (2018 in Moto2) e lanciato Bezzecchi, sostituisce di fatto la Pramac (emigrata in Yamaha) anche se come previsto nel quadro del conten-



Pablo Nieto, Uccio, Gigi Dall'Igna e Mauro Grassilli: VR46+Ducati

mento dei costi in Ducati avrà solo una moto ufficiale. «Se lo avessero detto qualche anno fa, non ci avrei creduto» dice con orgoglio il direttore del team Alessio Saluzzi mentre il team manager Davide Tardozzi anticipa anche l'allocatione delle moto e quindi i piloti: «Di Giannantonio avrà una GP25 e Morbidelli una GP24».

Ma proprio la questione del ridimensionamento delle moto ufficiali (da 4 a 3, come i team) continua a sollevare qualche perplessità. Anche dallo stesso Bagnaia, che dopo aver commentato «il miglior venerdì di sempre a Silverstone, anche se la moto è ancora un po' troppo nervosa», da leader non si tira indietro: «Non

RALLY | ROVANPERA AL COMANDO NELLA PRIMA GIORNATA IN FINLANDIA DAVANTI AI COMPAGNI DI SQUADRA EVANS E OGIER

Toyota padrona, è un venerdì nero per la Hyundai



Kalle Rovanpera vola con la Toyota Yaris WRC1 Hybrid RIMOLA

Manrico Martella

Un primo giorno da incorciare per la Toyota che con tre equipaggi occupa il podio provvisorio del Rally di Finlandia, nono atto del Mondiale WRC. Rovanpera, Evans e Ogier in ordine di classifica conducono dall'inizio alla fine vincendo ben 7 delle 9 prove in programma. Anche l'ottava speciale è sotto il segno della casa giapponese con la nuova stellina Sami Pajari che all'esordio con una Yaris WRC1 Hybrid segna il suo primo scratch mondiale. Thierry Neuville salva l'onore della Hyundai con l'unica prova vinta. Il campione del mondo in carica Rovanpera prende invece la testa della gara scavando un solco e con una serie im-

pressionante di 4 scratch. Quindi controlla il ritorno degli avversari nelle ultime 3 prove cronometrate, non rischiando nulla e chiudendo la prima giornata con un vantaggio di 8 secondi su Elfyn Evans. Terzo Sebastian Ogier staccato di 6 decimi dal britannico. Ai piedi del podio troviamo il leader del mondiale Neuville con l'unica Hyundai i20 WRC1 Hybrid superstita. Il belga grazie alla pioggia paga meno in termini di secondi la difficoltà di parti-

Brutti incidenti per Tanak, con il navigatore Järveoja in ospedale, e Lappi

re per primo, mentre Ott Tänak e Esapekka Lappi alzano bandiera bianca per due incidenti.

Il primo ad abbandonare il rally è l'estone con un'uscita spettacolare che poteva avere gravi conseguenze. Nella terza prova speciale, nell'impostare una curva sinistra veloce dopo un rettilineo metteva le ruote posteriori sull'erba bagnata e un ostacolo fungeva da trampolino per la sua i20 WRC1 hybrid che cominciava a cappottare di fianco, fermandosi contro un albero. Il navigatore Martijn Järveoja veniva subito trasportato in ospedale. I controlli medici fortunatamente escludevano lesioni gravi. Nel giro pomeridiano toccava invece a padrone di casa Lappi, fino a quel momento il migliore per la casa coreana, abbandonare la

gara di casa. In un tratto segnato dal primo passaggio dai concorrenti con profondi solchi, il finlandese urtava con violenza la parte posteriore della vettura lato pilota, staccando la sospensione con tutta la ruota, centrando poi un secondo albero. Ritiro immediato. Per la Hyundai una giornata terribile col solo Neuville in gara a cercare di non perdere troppi punti nel Mondiale costruttori e piloti, ma che non può nemmeno rischiare più di tanto per superare le tre Toyota.

Oggi seconda e decisiva tappa che assegnerà i primi punti di questo rally. Le speciali da percorrere sono 6, un doppio loop di tratti cronometrati per un totale di 144,22 km. Torna la mitica prova di Uninipohja di ben 32,98 km.



Scansiona il QR Code e accedi ai contenuti di tuttosport.com

er Ducati

sarà un grande svantaggio, ma quattro moto sono meglio di tre perché ti permettono di raccogliere più dati e di capire più cose. E nei test puoi dividere il programma con un pilota in più. Queste cose però non le decido io».

Sull'altro tema, ovvero sulla convivenza con Marquez (ieri solo 10° e lui nervoso: «Il peggior venerdì dell'anno. Ero perso, l'unica cosa che possiamo salvare è la posizione»), intervienne Valentino. L'accordo con Ducati non gli impedisce di criticare Borgo Panigale per la scelta del suo acerrimo nemico. «Ho un giudizio chiaro su questo personaggio e non lo cambierò mai» le parole in un'intervista a l'Equipe, nella quale Rossi (andato a suo tem-

po in Ducati proprio perché considerava ingiusta la convivenza nel box con Jorge Lorenzo) spiega: «Sinceramente non ho ben capito cosa sia successo. Sembrava tutto fatto per l'approdo di Jorge Martin nel team ufficiale. Ad ogni modo Bagnaia è pronto: è un due volte campione del mondo e si sta battendo per vincere il terzo titolo. Dal mio punto di vista non aveva bisogno di Marquez nel box per dimostrare che è il numero uno. È normale che Martin, Bezzecchi e Bastianini si siano sentiti traditi dopo anni di fedeltà al marchio e che se ne siano andati. Nel paddock quasi non si poteva credere alla trattativa Marquez-Ducati».

©RIPRODUZIONE RISERVATA

PALLANUOTO
Addio alla Pro: nasce la Recco Waterpolo, per adesso si occuperà di baby e anziani

Ora è davvero finita. Il gruppo svizzero che sembrava poter subentrare non l'ha fatto, la Pro Recco di fatto sparisce. Dopo il disimpegno di Gabriele Volpi, ieri s'è svolta l'assemblea straordinaria della società più titolata del mondo nella pallanuoto (e una di quelle più vincenti in tutto lo sport italiano) che ha accolto le dimissioni del CdA e nominato amministratore

unico l'avvocato Luca Gratteri. È stato approvato un nuovo statuto che modifica la mission del Recco: da corazzata imbattibile in Italia (36 scudetti e 17 coppe Italia) e spesso in Europa (11 Champions e 9 Supercoppe), si dedicherà ad attività educative e ricreative per giovani e la creazione di centri dedicati alla terza età. Budget 15.000 euro per area. E lo

sport di alto livello? «Confermato disimpegno gestionale del gruppo Orlean Invest - di legge in un comunicato -. I giocatori attualmente sotto contratto della Pro Recco Nuoto e Pallanuoto SSD A RL sono lasciati liberi di cercare una sistemazione professionale diversa, fermo restando il rispetto dei contratti in essere fino a quando non dovesse

essere trovata una soluzione che possa soddisfare tutte le parti interessate». Nel frattempo il presidente dimissionario Maurizio Felugo costituirà una nuova società chiamata Recco Waterpolo che assicurerà l'iscrizione al campionato di serie A1 e imposterà la sua attività puntando sui giovani.

G.P.

©RIPRODUZIONE RISERVATA

Non si ferma l'innovazione di Noale

Aprilia rilancia Ha una carena sempre più F1

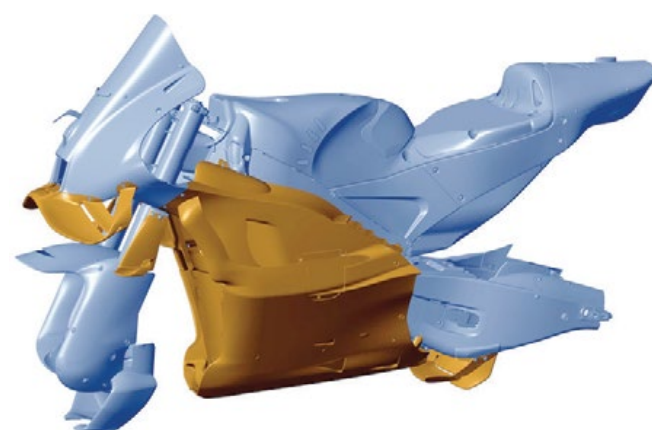
Giorgio Pasini
TORINO

Li credono, sempre. Aprilia e Aleix Espargaro, un binomio che è destinato a separarsi a fine anno, quando lo spagnolo smetterà di correre e diventerà collaudatore ma per la Honda. Nonostante le aspettative di Noale andate infrante nella prima parte della stagione e la gran botta di Assen che ha fatto saltare al Capitano il Sachsenring, entrambi si sono presentati a Silverstone rilanciando. L'Aprilia con una nuova aerodinamica, omologando la seconda carena prevista dal regolamento. Lo spagnolo riaccelerando sulla pista preferita, dove nel 2021 ha regalando a Noale il primo storico podio (3°) in MotoGP e l'anno scorso ha vinto.

«Qui sono sempre forte e sono in un momento in cui sono molte felice e tranquillo. So che mi manca poco (al ritiro, ndr), quindi di voglio sfruttare tutte le opportunità» sorride Espargaro dopo secondo tempo di giornata a 45 millesimi dall'amico Jorge Martin che lo sostituirà il prossimo anno e per 74 davanti a Pecco Bagnaia. Il tutto approvando il grande lavoro dell'Aprilia. «Con la nuova aerodinamica la moto è più agile. Sembra che la nuova carena migliori un po' le prestazioni della RS-GP».

Insomma, obiettivo centrato da parte del gruppo di ingegneri guidato da Marco De Luca, l'aerodinamico ex Ferrari voluto da Massimo Rivola proprio per portare un po' di Formula 1 in Mo-

Cambiati oltre venti componenti, in piega si crea un canale Venturi. Aleix Espargaro vola: «È più agile»



L'aerodinamica 3D della RS-GP24: in giallo le parti rinnovate

toGP. Con l'Aprilia a diventare riferimento insieme alla Ducati, la prima a introdurre lo "scalino" che crea di fatto l'effetto suolo in piega. Concetto migliorato con questa carena che ha più di venti componenti nuovi (si nota soprattutto il flap sulla forcella e un deviatore di flusso verticale) sviluppati nella galleria del vento Toyota di Colonia per migliorare il rapporto tra downforce e drag. Il primo cresce in piega grazie a un canale Venturi, il secondo aumenta a moto dritta, garantendo più velocità pura.

«I piloti si lamentavano della maneggevolezza, volevano più facilità nei cambi di direzione, mantenendo la stessa capacità della moto di limitare le impen-

nate, per perdere in accelerazione - spiega il responsabile di pista Paolo Bonora -. Dalle simulazioni, nei calcoli, abbiamo visto i vantaggi di questa configurazione. Le differenze? I sidepod sono più grandi, la carena è più grane e lunga. Ed è stata studiata nei minimi dettagli: Sono state fatte simulazioni in galleria del vento e in tutte le condizioni, quando anche in piega». Dove funziona di più. Di sicuro con Espargaro. Anche con Maverick Viñales (7°), pure lui destinato altrove (Ktm). E Raul Fernandez conferma quello che dicono bene di lui al debutto sulla GP25 in Trackhouse. Miguel Oliveira ha invece già la testa in Yamaha Pramac.

©RIPRODUZIONE RISERVATA

COSÌ IN TV

Oggi Sprint:
via alle 16
su Sky-TV8

TEMPI. MotoGP: 1. Martin (Spa, Ducati) 1'57"911; 2. A. Espargaro (Spa, Aprilia) a 0"045; 3. Bagnaia (Ducati) a 0"119; 4. Bastianini (Ducati) a 0"279; 5. Miller (Aus, Red Bull) a 0"349; 6. Di Giannantonio (Ducati) a 0"407; 7. B. Binder (Saf, Ktm) a 0"475; 8. Viñales (Spa, Aprilia) a 0"478; 9. Bezzecchi (Ducati) a 0"595; 10. M. Marquez (Spa, Ducati) a 0"674; 11. Morbidelli (Ducati) a 0"731; 12. R. Fernandez (Spa, Aprilia) a 0"865; 13. Acosta (Spa, Ktm) a 0"922; 14. A. Marquez (Spa, Ducati) a 1"043; 15. Oliveira (Por, Aprilia) a 1"249; 16. Quartararo (Spa, Yamaha) a 1"362; 17. Zarco (Fra, Honda) a 1"498; 18. Rins (Spa, Yamaha) a 1"544; 19. Marini (Honda) a 1"733; 20. A. Fernandez (Spa, Ktm) a 1"924; 21. Mir (Spa, Honda) a 2"366; 22. Nakagami (Giap, Honda) a 2"664. **Moto2:** 1. Canet (Spa, Kalex) 2'03"602; 2. Vietti (Kalex) a 0"294; 3. Arbolino (Kalex) a 0"457; 4. Ogura (Giap, Boscoscuro) a 0"460; 5. Moreira (Bra, Kalex) a 0"484; 25. Foggia (Kalex) a 1"796. **Moto3:** 1. Veijer (Ola, Husqvarna) 2'09"565; 2. Ortola (Spa, Ktm) a 0"387; 3. Roulstone (Aus, GasGas) a 0"473; 4. Ogden (Gbr, Honda) a 0"475; 5. Nepa (Ktm) a 0"535; 10. Rossi (Ktm) a 0"897; 11. Carraro (Ktm) a 0"921; 12. Bertelle (Honda) a 0"967; 21. Farioli (Honda) a 2"089. **PROGRAMMA E TV. Oggi:** ore 9.35 libere Moto3; ore 10.20 libere Moto2; ore 11.05 libere MotoGP; ore 11.45 qualifiche MotoGP; ore 13.45 qualifiche Moto3; ore 14.40 qualifiche Moto2; ore 16 Sprint (diretta TV8). **Domani:** ore 12.15 gara Moto3 (15.20 TV8); ore 14 gara MotoGP (17.05 TV8); ore 15.30 gara Moto2 (18.35 TV8). Dirette Sky Sport MotoGP e Now.

LOTTERIE

LOTTO					
Bari	71	37	79	67	51
Cagliari	3	66	29	11	33
Firenze	81	28	47	29	20
Genova	84	13	46	38	62
Milano	85	89	55	43	20
Napoli	36	7	16	14	51
Palermo	88	18	63	67	73
Roma	57	56	48	86	85
Torino	17	56	37	30	62
Venezia	14	18	32	37	86
Nazionale	16	88	32	7	11

SUPERENALOTTO					
81	76	85	42	69	34
JOLLY 36					
Superstar 49					
QUOTE					
Nessun "6"					
Jackpot "6"		€ 57.300.000,00			
Nessun "5+1"					
Ai	2 "5"		€ 61.961,13		
Ai	244 "4"		€ 529,87		
Ai	10.247 "3"		€ 37,38		
Ai	175.881 "2"		€ 6,71		
10 E LOTTO					
3	7	13	14	17	
18	28	29	36	37	
56	57	66	71	79	
81	84	85	88	89	

TUTTOSPORT

DIRETTORE RESPONSABILE
GUIDO VACIAGO

NUOVA EDITORIALE SPORTIVA S.R.L.
Direzione, Redazione, Amministrazione, Ufficio Diffusione e Ufficio Marketing
Corso Svizzera 185 - 10149 TORINO
Tel. 011/7773.1 - posta@tuttosport.com
PUBBLICITÀ
Concessionaria per la pubblicità Italia (nazionale e locale) ed estero:
SPORT NETWORK
Milano 20134 - Via Messina, 38.
Tel. 02/349621 - Fax 02/34962450
Roma 00185 - Piazza Indipendenza, 11/B
Tel. 06/49.24.61
Fax 06/49.24.64.01

ABBONAMENTI
Spedizione in Abbonamento Postale 45% Art. 2 comma 20/B Legge 662/96
Filiale di Torino. Annuale (7 numeri) € 410; Semestrale (7 numeri) € 205; Annuale (8 numeri) € 354; Annuale (1 numero) € 64.
Tramite bonifico bancario
IT96F0312403210000081230790
intestato a Nuova Editoriale Sportiva, Corso Svizzera, 185

I dati personali saranno trattati con modalità informatiche o manuali per l'invio di Tuttosport, nei limiti in cui tale trattamento sia necessario. Informazioni dettagliate sul trattamento dei dati personali sono fornite separatamente, ai sensi dell'art. 13 del Regolamento UE 2016/679, nonché del D.lgs. 196 del 2003, come modificato dal D.lgs. 101/2018. Per l'esercizio dei diritti di cui al Capo III del Regolamento UE 2016/679, nonché del D.lgs. 196/2003, come modificato dal D.lgs. 101/2018, si prega di contattare il Titolare del trattamento, scrivendo a Nuova Editoriale Sportiva S.r.l. - Tuttosport, Corso Svizzera 185, 10149 Torino, oppure ai seguenti indirizzi: abbonamenti@tuttosport.com; privacy@tuttosport.com

DISTRIBUZIONE
Distributore per l'Italia Press-di Distribuzione Stampa e Multimedia S.r.l. - Segrate
CENTRI STAMPA
Monza Stampa S.r.l. Via Buonarroti, 153 - Monza (MB); Centro Servizi Editoriali S.r.l. Via del Lavoro, 18 - Grignano di Zocco (VI); Società Tipografica Editrice Capitola S.p.A. Via G. Peroni, 280 - Roma; L'Unione Sarda Via Elmas, 212 - Elmas (CA); Società Editrice Sud S.p.A. Via Uberto Bonino, 15/c - Messina

Titolare del trattamento
NUOVA EDITORIALE SPORTIVA S.R.L.
Responsabile del trattamento dati
GUIDO VACIAGO
(ai sensi del Regolamento UE 2016/679, nonché del D.lgs. 196/2003, come modificato dal D.lgs. 101/2018)
Reg. Trib. Torino 344/48
Certificato N. 9214 del 08/03/2023
Edizione del lunedì
Certificato N. 9215 del 08/03/2023

Segui tutte le news su tuttosport.com/altri-sport/padel   

A Cagliari due secondi posti dietro la corazzata Spagna

L'Italia è d'argento

«Un gruppo unico»

Le emozioni di Pappacena e Cassetta per un Europeo da favola vissuto da protagonisti

Samuele Diodato

Un doppio argento che riempie di gioia. Dagli Europei di Cagliari, la settimana scorsa, gli azzurri e le azzurre sono usciti con la certezza di essere la seconda forza continentale dietro l'imbattibile Spagna, che ha battuto i padroni di casa nella finale maschile e femminile. «Per certi versi, data la presenza di tutte le nazionali più forti, comprese Francia, Svezia e Portogallo (assente nel 2021), è un secondo posto che vale quanto una vittoria», ha detto Marco Cassetta, uno dei protagonisti della spedizione di Marcela Ferrari. Così come, tra le ragazze, Chiara Pappacena, che ha descritto questa settimana come la più bella dell'anno: «La porterò sempre con me. La cosa fantastica è che tutte siamo riuscite a esprimere il nostro miglior padel, siamo state estremamente unite, forse anche più del solito». Dall'esterno, inoltre, la sensazione era quella che si trattasse di un'unica grande famiglia, nonostante le due squadre fossero impegnate separatamente. Dalle



La festa di Cassetta (il secondo da destra) e di tutti gli azzurri per l'argento agli Europei FIP

tribune, gli uni sostenevano le altre, e viceversa. Poi, alla sera, tutti insieme a rilassarsi, anche con i giochi di società.

CASSETTA E IL GRUPPO

Parlando di campo, sia al maschile che al femminile il girone è stato impeccabile, con tre vittorie per parte e un parziale di 18-0 nel computo dei set. Dai quarti, le cose si sono ovviamente fatte più difficili: «Eravamo felici del primo posto – ha chiarito Cassetta –, ma dover giocare con la Svezia non è stato l'ideale. Ci hanno messo subito in

difficoltà, battendo prima Sinicropi e Dominguez, e poi portandosi avanti di un set e di un break contro me e Simone Cremona». A un passo dall'eliminazione, contro Olsson-Axelsson, gli azzurri (a lungo coppia fissa in passato) sono riusciti a innestare

La gioia di Chiara: «Una settimana super, impossibile da dimenticare»

una marcia in più. «In questo caso, dobbiamo ringraziare il pubblico, perché durante le fasi finali gli spalti erano gremiti, il loro calore ha aiutato enormemente». Con Cremona, Cassetta ha completato anche la storica rimonta contro la Francia in semifinale. «Nel secondo singolare, Dominguez e Sinicropi erano sotto di un break al terzo, eravamo praticamente fuori, ma loro non hanno mai mollato, e tutti insieme abbiamo compiuto un miracolo». Non è un caso che Aris Patiniotis, alla prima esperienza del ge-



Chiara Pappacena in campo durante la finale contro la Spagna FIP

nere in azzurro, abbia segnalato come – nonostante i nuovi ingressi – il gruppo avesse una compattezza propria di chi gioca insieme già da 10 anni. «Io e Simone ci siamo ritrovati insieme, poi è stata fatta la scelta di «scoppiare» Patiniotis e Dominguez, che però si sono comportati benissimo rispettivamente con Graziotti e Sinicropi, grande merito va quindi allo staff tecnico. Ognuno ha dimostrato grande attaccamento alla maglia, senza pensare a se stesso. La Spagna – ha concluso Cassetta – è superiore, ma dobbiamo essere felicissimi di aver chiuso davanti a squadre fortissime come Francia e Portogallo, non era affatto scontato».

ENTUSIASMO PAPPACENA

Al femminile, l'alchimia creata è stata altrettanta. Pappacena, ad esempio, pur avendo fatto coppia fissa con Giorgia Marchetti nella fase a eliminazione diretta, ha vinto nel girone anche al fianco di Carlotta Casali (con l'Ungheria) e di Giulia Sussarello (con la Germania). Lo scoglio più importante, però, è

stata la Francia in semifinale, capace di superare Carolina Orsi e Sussarello per forzare l'incontro al terzo e decisivo match. «Onestamente, io e Giorgia avremmo preferito non scendere in campo e vincere 2-0 – ha confessato ridendo la romana –. Ma abbiamo avuto un atteggiamento impeccabile, non facendoci condizionare dallo svantaggio nel primo set». Nel momento clou, il bagaglio di esperienze acquisite dalle padeliste di casa ha inciso profondamente. Il lavoro costante, il confronto con avversarie di livello nel circuito Premier Padel sta dando i suoi frutti. Vale per Pappacena, ma anche per tutte le compagne: «Oggi posso dire di sentirmi più forte rispetto a un anno fa, e anche in finale, la sconfitta per 6-3 6-3 contro due campionesse come Marta Ortega e Jessica Castelló non è stata banale. Sono riuscita a godermi il momento, e fino al 3-3 di entrambi i set abbiamo tenuto loro testa, mentre qualche tempo fa l'impatto contro le spagnole era molto più duro».

EDIPRESS



Luigi Carraro, presidente della Federazione Internazionale Padel

LA NOVITÀ

FIP, nasce anche Padel Europe con 31 Federazioni aderenti

Nell'ultimo quinquennio, il padel sta vedendo costantemente ridisegnati i propri confini, anche all'interno della stessa disciplina. Statistiche alla mano, l'Italia ha superato un colosso come l'Argentina per numero di campi, di club, e anche di giocatori a livello amatoriale, e in tutta Europa, il trend è estremamente positivo. Così, in occasione di FIP European Padel Championships, è arrivata una svolta storica: insieme al presidente della Federazione Internazionale, Luigi Carraro, i rappresentanti delle federazioni europee (tra cui anche l'Italia)

hanno deliberato a favore della nascita di «Padel Europe».

INCONTRO DECISIVO

Una tappa importante, nella crescita del movimento a livello internazionale: «Sono molto felice e ringrazio i Paesi membri europei della FIP per l'adesione a questa iniziativa. Padel Europe nasce in nome della stessa armonia, unanimità nelle decisioni chiave e unità di intenti evidenziata nell'ultima assemblea generale FIP di Asunción, in Paraguay – ha dichiarato, entusiasta, Carraro –. E non solo: gli obiettivi raggiunti, l'espansione sempre più evidente del nostro

sport in nome di un orizzonte comune dimostrano come ogni nuova iniziativa intrapresa dalla Federazione Internazionale Padel sia il frutto di totale condivisione e fiducia reciproca». A aderire all'iniziativa sono stati quindi ben 31 Paesi europei con le rispettive federazioni: Armenia, Austria, Azerbaijan, Bulgaria, Belgio, Cechia, Città del Vaticano, Croazia, Danimarca, Estonia, Francia, Georgia, Germania, Irlanda, Italia, Kosovo, Lituania, Lussemburgo, Malta, Montenegro, Olanda, Principato di Monaco, Polonia, Regno Unito, San Marino, Spagna, Svezia, Svizzera, Turchia, Ucraina

e Ungheria. Al termine dell'incontro, i rappresentanti hanno esteso ulteriormente il loro invito: «Questa nuova realtà, nata in seno alla FIP e aperta a tutte quelle federazioni europee della FIP che vorranno farne parte, prende vita nell'intento di un ulteriore coordinamento tra i Paesi europei membri della FIP e nell'ottica di un comune rafforzamento del nostro sport». E chissà che l'organizzazione sempre più capillare non aiuti verso il raggiungimento del «sogno olimpico» del presidente Carraro e di tutto il mondo del padel.

S.A.D.I.

EDIPRESS

Zucco ha raccolto in un prezioso volume le opere sul calcio

L'essenza del tifoso nella voce di Raboni

Giovanni Tosco

Per chi è convinto che il calcio possieda un valore culturale immenso, che va ben al di là dei novanta minuti di una partita, della retorica televisiva, del fanatismo religioso da cui spesso è pervaso, avere tra le mani questo libro di Giovanni Raboni è piacere puro. O meglio, questo libro che Rodolfo Zucco ha curato con competenza e passione e nel quale ha racchiuso le cinque poesie che Raboni ha dedicato al calcio insieme a dodici interventi giornalistici e due interviste da lui rilasciate. C'è anche un passo, da cui è tratto il titolo, di cui non è stato possibile rintracciare la fonte: chissà, scrive Zucco, potrebbe appartenere a un contesto più ampio, lasciando intendere quanto sarebbe bello venirne in possesso. Si vedrà, ma intanto già così "Si è tifosi della propria squadra perché si è tifosi della propria vita. Scritti sul calcio 1979-2004" (Mimesis, 144 pagine, 14 euro) è un gioiello da custodire con la massima cura.

Raboni è un punto di riferimento imprescindibile della cultura italiana contemporanea, voce altissima della poesia, traduttore, critico militante, commentatore politico e di costume. Per più di vent'anni, dal 1981 e fino alla morte, avvenuta nel 2004, Raboni ha vissuto con Patrizia Valduga, poetessa straordinaria che ha suggerito a Zucco l'idea di lavorare a quest'opera, consapevole di quanto il calcio abbia rappresentato nella vita del compagno. Era tifoso interista, andava allo stadio o guardava le partite davanti al televisore con altri autori di versi molto importanti, come Vittorio Sereni e Maurizio Cucchi.

La conoscenza di Raboni è

Il grande poeta e intellettuale ha scritto cinque poesie e dodici interventi sul pallone. Amava l'Inter, Roberto Baggio, gli stadi e il coraggio dei grandi gesti



profonda, esprime il proprio pensiero sui giocatori più celebri («Devo dire che una passione per Baggio l'ho avuta e ce l'ho ancora. È abbastanza segreto, non straparla: un po' di mistero c'è. In lui, anche come persona, trovi qualcosa di affascinante»), ma anche su Moriero o Djorkar. Ma è chiaro che più d'ogni altra pagina interessano quelle in cui si sofferma sul senso del pallone e di ciò che lo circonda. Come nel passo che dà il titolo al libro: «Si è tifosi della propria squadra perché si è tifosi della propria vita, di se stessi, di quello che si è stati, di quello che si spera di continuare a essere. È un segno, un segno che ognuno riceve una volta per sempre, una sorta di investitura che ti accompagna per tutta la vita, un simbolo forte che si radica den-

tro di te, insieme con la tua innocenza, tra fantasia, sogno e gioco». E ancora: «Il vero tifoso è introverso, pessimista, malinconico, e dal suo essere tale ricavava le sue rare, sofferte e inefabili gioie». Però, attenzione, tifosi per Raboni sono quelli che stanno con, non quelli che stanno contro. E severissimo è il suo giudizio sugli hooligans e la consapevolezza che gli hooligans non sono solo quelli dell'Heysel ma anche quelli di casa nostra.

Il calcio si guarda allo stadio, non davanti al piccolo schermo (anche se poi, inevitabilmente, alla tv si affidava anche lui): «Che tristezza le partite alla televisione. Niente prima, niente dopo; nessuna storia, nessuna realtà in cui inserirle. La partita ci raggiunge in casa, di soppiatto, a tradimento, in mezzo ai nostri mobili, a due passi dal libro che stavamo leggendo; non siamo più noi a scegliere la partita, a volerla vivere, è la partita che invade il nostro tempo». Alla domanda di Piero Lotito «Perché i grandi gesti sono così rari?» Raboni risponde così: «Perché in giro c'è poca immaginazione. Per fare i grandi gesti occorre un'altezza intellettuale che non mi pare sia merce corrente. Oggi si guarda molto all'immediato, mentre il grande gesto si fa nel vuoto, con la capacità di immaginare il risultato». Siamo sicuri che parlasse soltanto di calcio?

©RIPRODUZIONE RISERVATA



Roberto Baggio a San Siro

TOP 5 ASSOLUTA

- 1. L'ETÀ FRAGILE**
Donatella Di Pietrantonio
Einaudi
- 2. LA NEVE IN FONDO AL MARE**
Matteo Bussola
Einaudi
- 3. COME L'ARANCIO AMARO**
Milena Palminteri
Bompiani
- 4. IL CASTAGNO DEI CENTO CAVALLI**
Cristina Cassar Scalia
Einaudi
- 5. LA REGINA DEI SENTIERI**
Marco Malvaldi-Samantha Bruzzese
Sellerio

TOP 5 SPORT

- 1. OPEN**
Andrea Agassi
Einaudi
- 2. NIENTE PUÒ FERMARTI**
David Goggins
Vallardi
- 3. CORRERE TI CAMBIA LA VITA**
Sandro Siviero-Martina Pietropoli
Bur
- 4. SOLI NELLA TEMPESTA**
Manuel Bortuzzo
Rizzoli
- 5. IL GIALLO DEL TOUR**
Beppe Conti
Minerva

Fonte: Ibs/Feltrinelli

DI MONACO: UN'OPERA MONUMENTALE

Donne e sport l'eterna rincorsa

«Lo sport femminile è la cosa più antiestetica che gli occhi umani potessero contemplare». Fu Pierre de Coubertin, l'uomo a cui si deve l'invenzione dei Giochi Olimpici moderni, a pronunciare questa frase quando qualcuno provò a obiettare che un po' di spazio per le donne sarebbe stato opportuno trovarlo. Era il 1894 e due anni dopo ad Atene ricominciò la storia più bella dello sport. Non così, però. Nel 1900, a Parigi, le atlete erano ventidue, a fronte di quasi mille uomini. In queste settimane stiamo assistendo alle prime Olimpiadi con la parità di genere: 5.250 di sesso femminile, 5.250 di sesso maschile. Insomma, è stato lungo, lunghissimo, e ancora non è terminato, il cammino, a dispetto anche della "Carta dei Diritti delle Donne nello Sport", pubblicata nel 1985 dal Parlamento europeo per denunciare le discriminazioni nell'ambito sportivo e rivendicare pari opportunità: che a livello economico, per esempio, sono ancora una chimera.

Per queste ragioni, ci si accosta con ammirazione e gratitudine a "Atlete. La storia dello sport femminile" (Abra Book Saggistica; 1° volume 380 pagine, 42 euro; 2° volume 456 pagine, 45 euro; 3° volume in corso di pubblicazione), l'opera monumentale che Florindo Di Monaco, professore liceale di lettere, poeta, storico e conferenziere, ha scritto per colmare una lacuna editoriale. Perché davvero mancava uno studio così ampio, rigoroso e sistematico, nel quale l'autore immagina la storia dello sport femminile «simile a una lunga corsa fatta di decine di tappe, quante sono le varie specialità, e ogni tappa rappresenta per le donne un piccolo grande passo avanti sulla strada della loro emancipazione». Si parte dalla mitologia greca, da Atalanta, e per adesso si arriva al 2010, ai Giochi invernali di Vancouver, seguendo un filo conduttore che Di Monaco evidenzia fin dalla prefazione: «Le diversità fisiologiche



tra l'uomo e la donna sono state per secoli interpretate negativamente a tutto svantaggio delle donne, ritenute inadatte per natura allo sport. Non c'è stato niente di più sbagliato nel corso della storia. Lo sport è una palestra di vita, dunque ha molto da insegnare. Uomo e donna hanno le stesse potenzialità nel raggiungere i propri obiettivi, anche se i loro percorsi sono diversi».

È impressionante la mole di nomi, numeri, informazioni, aneddoti che scorrono nelle pagine dei due volumi, a testimonianza di un lavoro frutto di un enorme impegno e una determinazione ammirevole. «Atlete. La storia dello sport femminile» va letto e poi tenuto a portata di mano, per rinfrescare la memoria e ritrovare quella storia dimenticata o quella campionessa di cui conserviamo vaghi ricordi.

G.T.

©RIPRODUZIONE RISERVATA

CALCIO

Foto e parole, è un Bologna da Champions

A sessant'anni dall'ultimo scudetto il Bologna si è regalato un'avventura meravigliosa: il ritorno in Europa dalla porta principale, tra le squadre che prenderanno parte alla Champions League. Un riferimento che torna nel titolo del libro, insieme con quello al celebre pezzo dei Queen, scritto da Carlo Felice Chiesa: "We are in Champions" (Minerva, 224 pagine, 29 euro). Pagina dopo pagina, con le foto di Maurizio Borsari, Gianni Schicchi e Claudio



M. Cioffi, si rivive l'impresa della squadra rossoblù, capace di chiudere con uno straordinario - e non preventivato - quinto posto. Un volume che accende la memoria e, con essa, anche le emozioni vissute da una piazza passionale come quella bolognese.

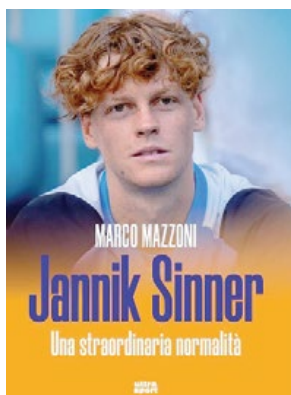
S.B.O.

©RIPRODUZIONE RISERVATA

TENNIS

Straordinaria normalità, Sinner è così

Marco Mazzoni ha intuito fin dai primi passi quale fosse il potenziale di Jannik Sinner. Un percorso che l'ha portato in questo straordinario 2024 a diventare il numero uno al mondo dopo aver conquistato gli Open d'Australia (e senza dimenticare il trionfo nel 2023 in Coppa Davis). "Jannik Sinner. Una straordinaria normalità" (ultra sport, 283 pagine, 17,50 euro) non è soltanto il racconto della carriera di un campione ma è anche, soprattutto, un libro che



ci aiuta ad approfondire ulteriormente il lato umano del tennista altoatesino, capace di compiere un passo dopo l'altro senza perdere di vista i valori delle sue radici, familiari e ambientali. Una straordinaria normalità, per l'appunto.

S.B.O.

©RIPRODUZIONE RISERVATA

PUGILATO

Ali, Foreman e gli Anni 70 con Torromeo

È il match più celebre nella storia del pugilato, quello tra George Foreman e Muhammad Ali: Kinshasa, 30 ottobre 1974, "the rumble in the jungle", com'è stato ribattezzato. Dario Torromeo lo racconta in "Re per sempre" (240 pagine, 15,60 euro) riprendendo le voci raccolte nel tempo dai due campioni, da Dundee, Moore e King e inserendoli nel contesto di un'epoca straordinaria per il pugilato: un'affascinante storia all'interno della quale si muovono



personaggi che hanno avuto un ruolo chiave in quel decennio di boxe d'autore: Holmes, Shavers, Wepner, Norton, Frazier, Spinks, Ellis, Lyle. Un capitolo è dedicato a un incontro simbolo tra i massimi italiani: la sfida tra Canè e Righetti, a Rimini nel '77.

G.T.

©RIPRODUZIONE RISERVATA

MASSIGEN®

RICARICATI CON MAGNESIO POTASSIO



DISPONIBILE
ZERO ZUCCHERI



Marco Viti

creiamo benessere dal 1933

SPORT È SALUTE

SABATO 3 AGOSTO 2024



MARCELL JACOBS
È STATO IL PRIMO
ITALIANO A VINCERE
L'ORO NELLA GARA
REGINA DELLE
OLIMPIADI, I 100
METRI. A GIUGNO
SCORSO, A ROMA,
SI È AGGIUDICATO
ANCHE IL TITOLO
EUROPEO

Edizione estate

LO SPORT COME MEDICINA

Le Olimpiadi possono trasmettere la voglia di emulazione e spingere verso l'attività
Il medico del Coni: «Si possono contrastare 26 patologie diverse e fa bene a tutti»



50 ANNI E NON SENTIRLI
Ecco le attività fisiche che aiutano
a mantenersi in forma →PAG. 2-3



LO YOGA È UN ELISIR
Una disciplina che rigenera corpo
e mente di tutti →PAG. 4-5



CICLISMO, CHE GODURIA
I benefici su grandi e piccoli
soprattutto all'aria aperta →PAG. 7



DIETE? NO, C'È DI MEGLIO
Lo specialista: «Le abitudini alimentari
sono decisive per il fisico» →PAG. 12-13

CI SONO DISCIPLINE CHE SONO ALLA PORTATA DI TUTTI PER AIUTARE IL CORPO E LA MENTE

LO SPORT NON HA ETÀ 50 ANNI E NON SENTIRLI

Combattere l'invecchiamento dell'organismo con un'attività fisica e mentale che possa conciliare salute e divertimento: dalla camminata al nuoto, dal pilates al padel e al calcetto, quante opportunità anche per i meno giovani

DI LUCIO BONCORI



Lo sport non ha età. Non deve avere età. Non c'è un'età per smettere di fare sport: il corpo si trasforma, ma l'esigenza di tenersi in forma è una delle condizioni necessarie per non rassegnarsi alla sedentarietà. A 40-50 anni le responsabilità aumentano: si è madri o padri, si ricoprono posizioni lavorative spesso apicali, ma per donne e uomini la pratica sportiva - anche solo amatoriale e per due o tre volte alla settimana - è una di quelle cose che nell'agenda giornaliera non possono e non devono mai mancare. Ma senza strafare. A 40 o 50 anni il fisico non ha più la reattività dei 20 anni e si corre il rischio di affaticarsi troppo o di sottoporre il corpo a sforzi inutili o persino dannosi. Quindi fare sport sì, ma con le giuste precauzioni e con la massima conoscenza del proprio fisico. Specialmente d'estate, all'aperto, le opzioni per fare sport sono molteplici: basta trovare quello adatto alle proprie necessità, per tonificare il corpo ma anche per ossigenare la mente. Praticare attività all'aria aperta o in compagnia di amici o ascoltando buona musica aiuta a rigenerare anche lo spirito, ad allontanare lo stress e ad affrontare al meglio la quotidianità e il lavoro. Per ogni età esistono attività più idonee ma indicativamente un allenamento completo dovrebbe contemplare momenti cardio come camminata, jogging, corsa, nuoto o ballo, esercizi di aumento della forza, come quelli con i pesi, e un momento di stretching, che può essere effettuato tramite semplici allungamenti o alcune posizioni di yoga o pilates. Inoltre, mantenere il corpo in allenamento effettuando con regolarità esercizi di fitness anche una volta superati i 50 anni è fondamentale per scongiurare il più possibile l'insorgenza di patologie legate alla vita sedentaria, oltre che per rallentare gli inevitabili processi di decadimento dei tessuti, che iniziano a farsi visibili dopo una certa età. Il primo nemico da combattere è la pigrizia: l'ac-



I benefici del nuoto per gli over 50 sono molteplici: migliora l'elasticità muscolare, tonifica tutto il corpo senza provocare danni alla colonna vertebrale

cumularsi di impegni giornalieri può essere un forte ostacolo al mantenimento di una routine di allenamento costante.

CAMMINATA
Sconfitta quella, ecco una serie infinita di attività sportive praticabili, a cominciare dalla camminata veloce e dalla corsa. Nonostante il "walking" a volte non venga considerato un esercizio fisico efficace a tutti gli effetti, la realtà è che spesso lo è molto di più della corsa perché permette di svolgere attività cardio per un periodo di tempo prolungato e senza stressare eccessivamente ginocchia e legamenti. Per trarre benefici da questa disciplina, l'importante è camminare quotidianamente o un minimo di 4 volte a settimana a un ritmo leggermente sostenuto. Gli effetti benefici della camminata veloce sono tantissimi e comprendono tonificazione generale del corpo, stimolazione del buon umore e allontanamento dello stress, dimagrimento, miglioramento della respirazione e allenamento del fiato, prevenzione

**FONDAMENTALE
ACCOMPAGNARE
L'ATTIVITÀ CON
L'ALIMENTAZIONE**

IL DECALOGO DELL'OMS CON I CONSIGLI PER L'ESTATE

ALIMENTAZIONE: LE DIECI REGOLE DA SEGUIRE

Esistono alcune buone regole per la preparazione e la conservazione degli alimenti, che pur essendo fondamentalmente legate al buon senso, vengono spesso trascurate, generando sgradevoli conseguenze, che in alcune circostanze possono diventare gravi. Per scongiurare questi rischi e diffondere la cultura riguardo questa fondamentale branca dell'alimentazione, l'Oms ha varato un decalogo costituito da preziosi consigli che varrebbe la pena seguire, soprattutto in estate, quando l'innalzarsi delle temperature esterne può influire sul cibo e innescare sgradevoli problemi.

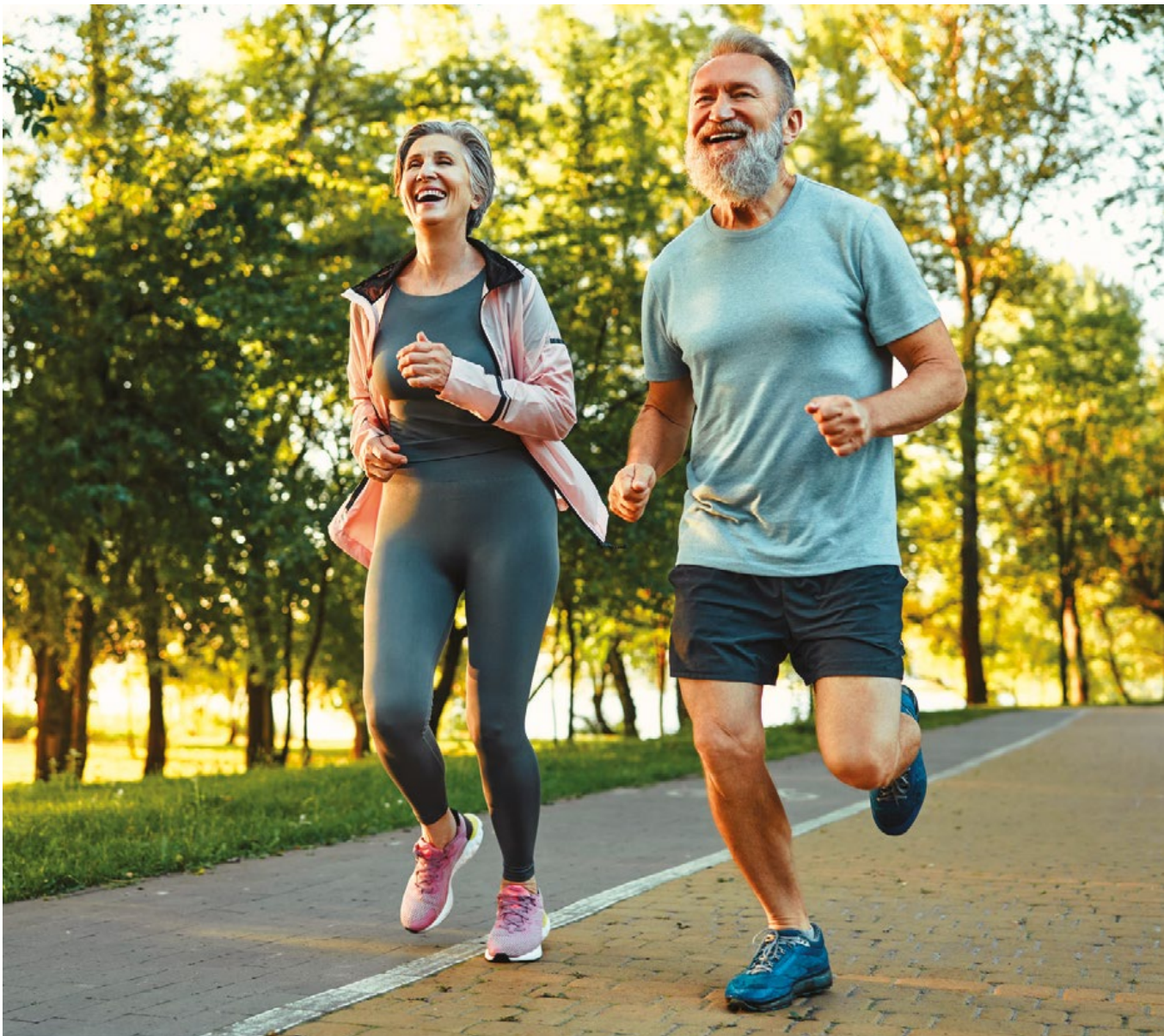
IL DECALOGO
Ecco le "regole d'oro" suggerite dall'Oms: preferire cibi processati, come il latte pastorizzato a quello crudo; cuocere a fondo carni e uova; mangiare questi alimenti appena tolti dal fuoco; conservare gli avanzi con cura; riscaldare gli alimenti conservati, la cui temperatura interna dovrebbe raggiungere i 70 gradi; eliminare ogni possibile contatto tra alimenti crudi e cotti; lavare spesso le mani; tenere le superfici della cucina pulite; proteggere il cibo da insetti o altri animali; usare acqua pulita. A queste indicazioni, andrebbero assimilati alla quotidianità alcuni comportamenti virtuosi che costituiscono le basi del buon vivere. Ad esempio, fare la spesa sotto casa, piuttosto che in un supermercato più lontano, non è esattamente la stessa cosa e munirsi di borse termiche in cui trasportare surgelati e prodotti freschi dovrebbe essere obbligatorio. Quanto al consumo, il latte



crudo andrebbe sempre bollito e i formaggi a base di latte crudo sarebbero sconsigliati a bambini e anziani. La cottura non mette al riparo da errori, per questo dovrebbero essere evitate tecniche complicate, come la cottura a 50 gradi di carne e pesce. Attenzione pure alla conservazione, tipici piatti estivi come le insalatone di riso "salva frigo", possono rivelarsi un cocktail esplosivo, perché si tende a consumarle anche per giorni, nonostante la presenza di alimenti deperibili come la verdura, il formaggio, le uova. Possono essere tenute in un frigo molto freddo, ma non possono essere fatte durare una settimana. Tutti ormai sanno che è bene lavare sempre frutta e verdura, ma per le varietà che crescono vicino se non a contatto con la terra occorrerebbe usare anche il bicarbonato. Ricapitolando, il consiglio è igiene innanzitutto, lavare con cura frutta e verdura, in linea di massima non consumare cibi crudi, cuocere e bene gli alimenti, conservare con cura, ma per poco tempo, quel che non si riesce a consumare. *Marco Netri (EDIPRESS)*



Superati i 40 o 50 anni lo sport diventa fondamentale per tenere in buona forma il fisico. E le scelte sono tante e variano in base ai gusti e alle capacità di ognuno: si va dal pilates agli allenamenti in palestra fino ad arrivare alla corsa o alla semplice ma sempre efficace camminata



dei picchi glicemici, mantenimento dei livelli di colesterolo nel sangue nelle norme e rilassamento diffuso. E, cosa da non sottovalutare, per praticarla basta alzarsi dalla sedia.

NUOTO

Quale sport è più piacevole, soprattutto d'estate, del nuoto? Uno sport completo, che permette di allenare contemporaneamente tutte le fasce muscolari e di evitare di trovarsi a combattere con le temperature torride estive. Per gli over 50, i benefici sono molteplici, a cominciare dal miglioramento dell'elasticità muscolare e dalla capacità di tonificare tutto il corpo in modo armonico senza provocare danni alla colonna vertebrale. Inoltre il nuoto, grazie alla presenza dell'acqua, è una disciplina a basso impatto, ovvero che non pone articolazioni e schiena sotto particolare sforzo, ed è quindi adatta anche a chi è in sovrappeso o si sta riprendendo da un infortunio o un intervento chirurgico. Altro punto a favore del nuoto, il fat-

to che il massaggio dell'acqua svolga un'azione linfodrenante naturale, riducendo la ritenzione idrica, sgonfiando le gambe e tonificando braccia e seno.

PALESTRA

Non è all'aperto, a meno che non si scelgano le aree attrezzate nei parchi o vicino le spiagge, ma l'aria condizionata aiuta la pratica sportiva anche in palestra. Frequentarla, una volta superati i 50 anni, resta sempre una delle opzioni più gettonate, anche perché si tratta di un ambiente in cui si può unire lo sport alla socialità e al confronto con persone che stanno svolgendo percorsi fitness simili. Le palestre, poi, oggi danno la possibilità di

usufruire di tantissimi servizi: dai corsi alle sale fitness nelle quali dedicarsi al miglioramento della forza e alla tonificazione utilizzando pesi e attrezzi specifici. Ci sono poi corsi di spinning, di hydrobike e, per i più preparati, anche crossfit e funzionali. Ma soprattutto gli ultimi due sono dedicati a chi ha già una buona base atletica da cui partire. Allenarsi sì, ma senza esagerare.

PILATES E YOGA

Il pilates è una delle discipline più in voga negli ultimi anni e amata soprattutto dalle donne. Simile per alcuni aspetti alla danza classica e allo yoga, praticarlo con regolarità consente di tonificare e allungare i muscoli, soprattutto a livello addominale. Gli esercizi che si possono fare se si decide di abbracciare questa disciplina sono sia a corpo libero sia con alcuni macchinari specifici. Un'altra ottima scelta per fare esercizio fisico dopo 50 anni. Se l'obiettivo, oltre ad allenare il fisico, è anche quello di stimolare la mente, lo yoga è la scelta da prendere quando si

valuta quale fitness routine abbracciare superati i cinquant'anni. Questa disciplina di origine orientale, infatti, ha il potere di tonificare i muscoli, migliorare la mobilità e liberare la mente da pensieri negativi o stressanti. Esistono diversi tipi di yoga, da scegliere in base alle proprie attitudini, livelli di allenamento e obiettivi. Alcuni prevedono uno sforzo fisico più elevato e altri meno ma tutti agiscono sulla respirazione, migliorandone la qualità e favorendo quindi una sensazione di benessere ed equilibrio diffuso.

TENNIS E PADEL

Ci sono poi gli sport con la palla o il pallone. A cominciare dal

tennis e dal padel, che è entrato sempre più nella quotidianità delle persone. Per la semplicità del gioco, per il divertimento nel praticarlo, ma anche per la possibilità di giocare una partita anche da principianti. E per gli amanti dell'aspetto ludico, non c'è niente di più semplice di prendere una racchetta (che sia da tennis o da padel) e trascorrere un'ora e mezza in compagnia, cercando sempre di abbinare un buon riscaldamento e di fare attenzione alle articolazioni (caviglie, ginocchia), evitando sovraccarichi o di scendere in campo quando la temperatura è irrespirabile.

CALCETTO E BEACH VOLLEY

Stesso discorso valido per il calcetto o per il beach volley, con l'unica differenza - soprattutto per la pallavolo da spiaggia - legata a una condizione fisica che non può essere precaria. Il contatto con la sabbia implica un dispendio di energie maggiore e la necessità di una resistenza muscolare e fisica che altre discipline non richiedono. Il cal-

cetto su erba sintetica, invece, rientra in quegli sport che non hanno età, che si possono praticare anche senza essere iperallenati: paradossalmente, basta fare uno scatto in meno e il divertimento è comunque assicurato. Negli sport di squadra, che si giocano con i piedi o con le mani, c'è sempre la componente ludica, la capacità di scaricare in campo la tensione della giornata di lavoro e garantirsi quindi un benessere tanto fisico quanto mentale. Rimane, come nel caso di tutti gli sport, necessario conoscere il proprio corpo e i propri limiti, per evitare che l'attività sportiva sia deleteria.

ABITUDINE

A 50 anni, sostengono i medici ma non solo, si iniziano infatti ad avvertire un po' di più gli effetti dell'invecchiamento fisiologico del nostro sistema muscolo-scheletrico, con un cambiamento che coinvolge anche il nostro metabolismo. È chiaro che ci sono cinquantenni che hanno sempre praticato sport e che biologicamente sono sempre stati molto attivi, quindi il loro sistema muscolo-scheletrico è abituato a lavorare in un certo modo, con un metabolismo certamente più allenato. All'opposto, un cinquantenne che ha condotto una vita sedentaria e all'improvviso si vuole rimettere in forma, ci metterà decisamente molto più tempo a ottenere gli stessi risultati. Per questo, diventa fondamentale avere continuità nell'attività sportiva, cercando di ritagliarsi qualche momento nel corso della giornata o della settimana per evitare poi di dover moltiplicare i sacrifici.

L'ALIMENTAZIONE

C'è poi il tema dell'alimentazione, di importanza primaria anche e soprattutto d'estate, dove la tendenza allo sgarbo porta spesso l'essere umano a "rilassarsi", con consumo di cibi poco consoni a una dieta sportiva. Diete ricche di proteine e aminoacidi aiutano ad avere un trofismo muscolare più adeguato, grazie anche all'utilizzo di integratori e sali minerali che aiutano il muscolo ad assimilare più rapidamente le sostanze di cui ha bisogno per il proprio metabolismo. È chiaro che se una persona segue un'alimentazione ricca in grassi, va da sé che accumulerà solamente tessuto adiposo e non massa muscolare. Consumare cibi freschi e leggeri e unire un'idratazione del corpo rende sicuramente l'attività sportiva più piacevole e soprattutto più efficace. Anche a 40 o 50 anni.

ALLENAMENTI: NECESSARIA LA CONTINUITÀ E MAI MOLLARE

LA CONOSCENZA DEL CORPO PER NON VARCARE I LIMITI FISICI



Praticare lo yoga, combinato con la terapia farmacologica, aiuta i pazienti con insufficienza cardiaca ad avere un cuore più forte

STUDIO SU YOGA E PAZIENTI CON INSUFFICIENZA CARDIACA

CUORE PIÙ FORTE E FISICO PIÙ ATTIVO

Le tecniche di pranayama, meditazione soham e di rilassamento shavasana migliorano la capacità di pompare sangue e attenuano i sintomi della malattia

DI ANTONIO CAPERNA

Lo yoga incentrato sulla respirazione, la meditazione e il rilassamento è collegato al miglioramento dei sintomi nei pazienti con insufficienza cardiaca, secondo una ricerca presentata all'Heart Failure 2024, un appuntamento della Società Europea di Cardiologia (ESC), che terrà il proprio Congresso internazionale dal 30 agosto al 2 settembre a Londra. «I pazienti che praticavano lo yoga, oltre a prendere i farmaci, si sentono meglio, sono in grado di fare più attività e hanno un cuore più forte rispetto a quelli che assumono solo la terapia per l'insufficienza cardiaca - afferma l'autore dello studio, il dottor Ajit Singh dell'Indian Council of Medical Research (ICMR), Accademia Manipal di istruzione superiore -. I risultati suggeriscono, quindi, che lo yoga possa essere una terapia complementare benefica nei pazienti con questo tipo di patologia del cuore». L'insufficienza cardiaca colpisce oltre 64 milioni di persone in tutto il mondo e può avere effetti importanti sulla qualità della vita, con pazienti che si sentono stanchi e senza fiato e non sono in grado di partecipare alle loro attività abituali. Mentre studi precedenti hanno dimostrato i benefici a breve termine dello yoga in pazienti con insufficienza cardiaca, questo studio fornisce nuove informazioni sugli effetti a lungo termine.

LO STUDIO

Lo studio ha arruolato pazienti di età compresa tra 30 e 70 anni con insufficienza cardiaca provenienti dal reparto ambulatoriale di cardiologia dell'ospedale Kasturba di Manipal, in India. Tutti i partecipanti sono stati sottoposti a una procedura cardiaca negli ultimi 6 mesi o un anno e sotto terapia come indicato dalle linee guida. Sono stati esclusi i pazienti con sintomi gravi. Lo studio ha incluso 85 pazienti. L'età media di 49 anni e 82% uomini. In

**HA DIMOSTRATO
CHE ESISTONO
BENEFICI ANCHE
A LUNGO TERMINE**



Lo studio ha coinvolto pazienti di 30-70 anni con insufficienza cardiaca

modo non randomizzato, 40 pazienti sono stati assegnati al gruppo yoga e 45 pazienti al gruppo di controllo. Tutti i partecipanti hanno continuato ad assumere i farmaci. Docenti esperti del Dipartimento di Yoga dell'ospedale hanno insegnato meditazione soham e tecniche di rilassamento ai pazienti del gruppo yoga, nonché respirazione yogica (pranayama). Quest'ultima in particolare, si compone di respirazione con entrambe le narici per 5 minu-

ti, e poi alternata per altri 5, inspirazione attraverso una lingua arricciata e l'espiazione attraverso il naso (5 minuti) respirazione attraverso la bocca con un suono sibilante (5 minuti) e infine ultimi 5 minuti di respiro ronzante. I partecipanti sono stati supervisionati per una settimana e poi consigliati di continuare lo yoga da soli a casa una volta alla settimana per 50 minuti. I pazienti hanno parlato con un istruttore dopo ogni sessione a casa per verifica-

re i progressi. Alla scadenza di sei mesi e un anno i ricercatori hanno valutato la struttura e la funzione del cuore nei gruppi di yoga e di controllo utilizzando l'ecocardiografia. Le misurazioni hanno considerato la capacità del cuore di pompare sangue (frazione di eiezione ventricolare sinistra) e la valutazione della funzione ventricolare destra. I ricercatori hanno anche esaminato la pressione sanguigna, la frequenza cardiaca, il peso corporeo e l'indice di massa corporea. Il carico dei sintomi e la capacità di svolgere attività ordinarie come camminare e salire le scale sono stati valutati utilizzando il sistema di classificazione della New York Heart Association. Rispetto al gruppo di controllo, il gruppo di yoga ha dimostrato miglioramenti significativamente maggiori in tutte le misurazioni. «I pazienti che praticavano yoga avevano un cuore più sano ed erano più in grado di svolgere attività ordinarie come camminare e salire le scale rispetto a quelli che assumevano solo farmaci - ha spiegato il dottor Singh -. I pazienti con insufficienza cardiaca dovrebbero parlare con il proprio medico prima di iniziare lo yoga e dovrebbero quindi ricevere una formazione da un istruttore esperto. I farmaci prescritti devono essere continuati come prima. Lo studio dimostra che lo yoga è adatto per questa tipologia di pazienti ma non sappiamo se può essere valido per coloro che hanno una insufficienza cardiaca con sintomi gravi».

LA RICERCA MADE IN ITALY**MAL DI SCHIENA, UN FRENO AL DOLORE**

Una ricerca italiana, pubblicata sul Journal of Orthopaedic Research, suggerisce che le posture fisiche, gli esercizi di respirazione e le pratiche di consapevolezza dello yoga possono apportare benefici alle persone che soffrono di mal di schiena. Nello studio, 10 donne con e 11 senza lombalgia cronica hanno seguito un programma di yoga di 8 sessioni nell'arco di 4 settimane, con la prima sessione condotta in una clinica e le restanti con un approccio telematico. Le donne con lombalgia cronica hanno sperimentato una significativa diminuzione dell'intensità del dolore.

P

CI SONO TANTE POSIZIONI PER RITROVARE IL BENESSERE FISICO

YOGA ALL'APERTO
ELISIR PER OVER 50

raticare yoga significa rieducare il corpo a respirare, significa rendere la mente più flessibile, rilasciando le tensioni muscolari e imparando ad immergersi in una nuova, confortevole dimensione. Ma non è tutto: lo yoga dona consapevolezza e lucidità, grazie alla riconnessione con se stessi e alla capacità di osservarci senza giudizio, semplicemente accettandosi. Praticare yoga all'aperto può rendere questo processo addirittura più immediato e intenso. Con la bella stagione, sempre più persone vogliono infatti trascorrere tempo all'aria aperta e respirare aria pulita, lontano dal traffico e dai rumori della città. Grazie all'alta versatilità dello yoga, che si può praticare ovunque si possa portare un tappetino, possiamo dedicarci a noi stessi e regalarci un momento esclusivo, lavorando su corpo e mente, in armonia con la natura. L'energia sprigionata dalla natura ci ricorda infatti che siamo parte di qualcosa di molto più grande di noi. Praticare yoga all'aperto è una tradizione antica, all'origine stessa della pratica, che veniva rivelata agli asceti immersi nella natura e lontani dalla civiltà. Il legame tra yoga e natura è quindi importantissimo e tutt'oggi è evidente che per chiunque sia possibile provare questa disciplina. Le posizioni dello yoga sono chiamate "asana", una parola sanscrita che significa "posizione comoda e mantenuta". Il numero delle asana esistenti varia a seconda delle tradizioni e possono essere combinate in sequenze, alcune delle quali sono

sempre uguali, come il famoso "saluto al sole". Come accennato, lo yoga è una disciplina talmente versatile da essere adatta praticamente a tutti. Per questo, anche le persone che hanno superato i cinquant'anni e che a volte si accostano in modo prudente alla pratica sportiva, possono trarre giovamento dallo yoga. Tra le posizioni suggerite o consigliate dagli esperti, ecco quella del Guerriero (Virabhadrasana I). Vediamo come fare: iniziare da posi-

SI POSSONO
RILASCIARE
LE TENSIONI
MUSCOLARI

Anche le persone che hanno superato i cinquant'anni possono trarre giovamento da una disciplina che rigenera corpo e mente

DI SIMONE BRACONCINI



Lo yoga è una disciplina talmente versatile da poter essere praticata da chiunque voglia trarre giovamento per la propria salute

zione eretta, mettendosi di fronte alla parte anteriore del tappetino. Ruotare il piede sinistro di circa 45 gradi. Fare un lungo affondo con il piede sinistro, abbassando il tallone sul pavimento mantenendo più o meno la stessa angolazione del piede. Se il tallone non riesce a raggiungere il pavimento, accorciare il passo o allargare i piedi. Tenere le spalle e lo sguardo rivolti in avanti e alzare le braccia sopra la testa. Rimanere nella posizione per alcuni respiri, prima di fare un passo avanti con il piede sinistro e ripetere con la gamba destra indietro. Questa posizione aiuta a rafforzare la resistenza dei muscoli delle gambe, della schiena e delle spalle, nonché a migliorare la mobilità dei fianchi e delle caviglie. Molto suggestiva è anche la posizione dell'Albero (Vrksasana). Iniziare da posizione eretta. Piegare il ginocchio destro e posizionare il tallone contro l'interno della caviglia sinistra con le dita dei piedi sul pavimento. Se ci si sente stabili, provare a far scorrere la pianta del piede fino alla tibia interna. Per rendere la posizione più impegnativa, lasciare la pianta del piede sulla parte interna della coscia o provare ad alzare le braccia sopra la testa. Ripetere con la gamba sinistra. Questa posizione allena l'equilibrio. Infine, tutti gli over 50 possono trarre benefici dalla posizione della Locusta (Salabhasana): sdraiarsi in posizione prona, posizionando le mani lungo i fianchi. Alzare la testa, le spalle, il petto, le braccia e le gambe dal pavimento e tenere la posizione per diversi respiri. Questa posizione è utile per mantenere la forza nella schiena e nei muscoli estensori dei fianchi, come i glutei e i posteriori della coscia.

EDIPRESS

DOTT.SSA
VALENTINA PULCINELLI

PATOLOGIE TRATTATE:
Neoplasie della mammella
Protesi mammarie
Endometrio
Osteoporosi



CHI SONO...

Amo il mio lavoro e ho sempre desiderato fare il medico. La cosa più importante è che ci sono riuscita e felice di questo ho piacere di prendermi cura delle persone, delle mie pazienti. Pazienti "al femminile" perché ho scelto quasi involontariamente di diventare senologa anzi direi che è "questa specialità" che ha scelto me

perché è un lavoro mai comune anzi complesso, che comporta un rapporto umano costante, un approccio multidisciplinare tra le varie tecniche diagnostiche, molto stimolante per la sfida "medico-malattia" e soprattutto una forte interazione di un team di medici preparato ad aiutare la paziente con lo scopo solo ed unico

della sua guarigione. Inoltre credo molto nella diagnosi precoce, anche come stile di vita, perché come ripeto sempre alle mie e ai miei pazienti (non solo solo donne ovviamente ????) "la diagnosi precoce salva la vita" perché in fondo è questo quello che fa un medico: aiutare a salvare la vita altrui.

MioDottore.it /dr.ssa Valentina Pulcinelli
medico radiologo/senologo
Tel.: 068557679 | www.valentinapulcinelli.com | valepulcinelli@gmail.com



SOS LILT
800-998877

www.lilt.it



lilt nazionale

IL TUO IMPEGNO VALE PER **5**

ASSISTENZA

RICERCA

INFORMAZIONE

AMBULATORI

VISITE

DONA IL TUO 5X1000 ALLA LILT.

Con un solo gesto puoi sostenere chi da oltre 100 anni lotta contro i tumori facendo ricerca, diffondendo corretti stili di vita, offrendo assistenza e visite periodiche su tutto il territorio italiano.



LILT

LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI

prevenire è vivere

WWW.5X1000ALLALILT.IT - CODICE FISCALE 80118410580

RAFFORZA LE ARTICOLAZIONI E AIUTA IL CUORE E LA MENTE DELL'ATLETA

CICLISMO, PERCHÉ È LO SPORT PER TUTTI

Per grandi o piccoli, andare in bicicletta rappresenta senza dubbio una pratica salutare che permette di godere completamente dei benefici di un'attività all'aria aperta

DI SIMONE BRACONCINI



Il ciclismo è uno sport sano e divertente, che può essere praticato da tutti e a qualsiasi età. Per grandi o piccoli, andare in bicicletta, insomma, rappresenta senza dubbio un'attività decisamente benefica. Ovviamente, così come accade per qualsiasi disciplina sportiva, occorre attrezzarsi adeguatamente per non correre rischi e per praticarlo in totale sicurezza in tutte le stagioni dell'anno. Ma è soprattutto durante il periodo estivo che il ciclismo sprigiona tutto il suo fascino di attività emozionante: è, infatti, uno degli sport all'aria aperta più salutari a cui ci si possa dedicare. Consente non solo di fare tanto movimento e di mantenersi in forma, ma anche di esplorare le città e il territorio circostante. Andare in bicicletta, insomma, è un modo per intraprendere nuove avventure, conoscere luoghi diversi e cercare il contatto diretto con la natura. Ma, più nel dettaglio, quali sono le caratteristiche specifiche che rendono questo sport adatto davvero a tutti? Il ciclismo lavora in scarico di articolazioni e questo lo rende uno sport adatto anche a chi è in sovrappeso. In più, c'è da sottolineare che il gesto del ciclismo è sempre guidato e questo

fa sì che il rischio di infortuni da trauma sia molto basso. Attenzione comunque a praticarlo con moderazione e gradualmente. In più, il gesto della pedalata è facile da apprendere. Il ciclismo, inoltre, è uno sport aerobico, che migliora la capacità mitocondriale, la capillarizzazione muscolare, rinforzando le articolazioni, migliorando il tono muscolare ed ha effetti positivi sull'umore. Sempre collegato ai benefici cardiovascolari, il ciclismo permette anche di poter ridurre la stanchezza e la sensazione dell'affaticamento. Con una corretta e costante attività fisica, potrete anche migliorare la vostra resistenza. Pedalare all'aria aperta è un'attività che contribuisce al benessere psico-fisico, aiutando a dimenticare le ansie e le fatiche della giornata lavorativa e consentendo di riconciliarsi con se stessi e la natura. Infine, non richiede strutture specifiche e può essere praticato anche da soli. L'attività fisica in bicicletta non soltanto aiuta corpo e mente, ma anche l'ambiente: la bici è il mezzo anti

inquinamento per eccellenza. Infatti, i governi di molti paesi spronano ed esortano a utilizzare le due ruote per muoversi in città e agevolano questa buona abitudine con pro-

mozioni e incentivi. Insomma, sembra proprio che non ci siano dubbi: una bella pedalata è davvero uno dei toccasana più salutari.

EDIPRESS



CORRENDO ALL'APERTO SI VIVE ANCHE LA NATURA

TRE PISTE CICLABILI

RIVIERA DEI FIORI TRA PICCOLI BORGHI



La pista ciclabile della Riviera dei Fiori, in Liguria, parte da San Lorenzo al Mare e termina a Ospedaletti. Seguendo il vecchio sedime della ferrovia Genova-Ventimiglia, si pedala tra alcuni piccoli borghi liguri a pochi metri dal mare. Lungo la pista ciclabile, immersa in una splendida cornice naturalistica, si superano alcune gallerie, si attraversano piacevoli borghi e si oltrepassano alcune vecchie stazioni ancora ben conservate. Con alcune deviazioni si possono visitare Taggia, Busana Vecchia e Costarainera (lunghezza: 24 km circa).

VALLE D'ADIGE CON I CASTELLI



Sicuramente una delle più note e frequentate tra le piste ciclabili in Italia. Percorrendo tutto il corso della vallata da Merano, si può raggiungere Verona. Il tracciato collega Bolzano, Trento, Rovereto e Verona in una cornice davvero ricca di fascino: tra interessanti pause culturali in città, castelli medievali, bicigrill e vigneti di Gewürtztraminer (Lunghezza: 197 km circa).

ASSISI-SPOLETO 45 KM DI PIANURA



Itinerario di 45 km circa, ma tutto pianeggiante, la ciclabile Assisi-Spoleto risulta essere un ottimo collegamento di tutte le attrazioni della valle umbra lungo l'argine del Marroggia-Teverone-Timia. Tra tutte le piste ciclabili in Italia, questa risulta certamente molto semplice e adatta a tutte le gambe. Ottimo il fatto che possa essere usata come collegamento tra le ciclabili Spoleto-Norcia, la ciclovia del Tevere e la ciclabile del Trasimeno.

Andare in bici è un modo per intraprendere nuove avventure, conoscere luoghi diversi e cercare il contatto con la natura

PARLA LA DOTTORESSA SQUEO, RESPONSABILE SANITARIO DELL'AREA OLIMPICA PER IL CONI

«LE OLIMPIADI POSSONO PROMUOVERE LO SPORT»

«I giovani si identificheranno nei campioni vincenti e si avvicineranno alle attività fisiche aumentando la frequenza delle prestazioni
Lo sport è medicina vera: contrasta ben ventisei patologie diverse»

DI FABIO RIVA

D

dottoressa Maria Rosaria Squeo, ci racconta l'Istituto di Medicina e Scienza dello Sport del CONI? Istituto che è stato fondamentale nel cammino di avvicinamento a queste Olimpiadi...

«L'Istituto di medicina e scienza dello sport del Coni di Roma rappresenta storicamente un'eccezione per il nostro Paese e peraltro il nostro è uno dei Paesi al mondo più attento alla tutela della salute dell'atleta. In previsione della partecipazione ai Giochi Olimpici di Parigi 2024, tutti gli atleti italiani probabili olimpici si sono sottoposti ad uno screening medico-funzionale. Qualsiasi risultato sportivo non può prescindere dal rispetto e dalla tutela della salute e in questo senso, il discorso va ampliato».

Prego.

«Anche nella popolazione generale è difficile far passare veramente il valore che dovremmo dare a una visita di idoneità sportiva. Difficilmente ci fermiamo a riflettere su quanto sia utile uno screening generale della salute. Ci sono purtroppo molte patologie misconosciute che non è facile identificare perché non hanno sintomi prodromici e si manifestano solo con la morte improvvisa. Tornando al tema atleti, posso dire che il protocollo che adottiamo è più vasto rispetto a quello che è previsto dalla legge di idoneità. Il nostro iter prevede una valutazione ematica, una valutazione cardiologica, ecocardiogramma, test cardiopolmonare, valutazione ortopedico-fisiologica, valutazione pneumologica, valutazione nutrizionale, valutazione oculistica e, dove necessario, indagini di secondo livello come Holter ECG, Risonanza Magnetica cardiaca, TAC coronarica».

Ci sono parametri che già prima degli eventi sportivi aiutino ad avere un'idea del livello di performance che ci sarà in gara?

«Ovviamente lo stato performante di un atleta non si può definire da un unico parametro.

«L'ATLETICA SFRUTTA SCHEMI MOTORI INNATI NELL'UOMO»



La delegazione azzurra durante la cerimonia di inaugurazione delle Olimpiadi di Parigi 2024

Ci sono atleti che in allenamento hanno prestazioni più basse rispetto a quelle in competizione e invece altri che risentono dell'ansia da prestazione e nella competizione raggiungono risultati inferiori. Andare a definire lo stato generale in vista di una prestazione è complesso. Si tratta di una risultante multifattoriale. Tra queste ci sono la sfera funzionale legata alla fisiologia dell'esercizio fisico e la parte medico-clinica. Un qualsiasi parametro funzionale - la velocità, se parliamo di un velocista o la resistenza aerobica se parliamo di un maratoneta - saranno espressione di quanto si è allenato, ma anche di quanto è in salute un atleta. Anche per questo ogni visita è programmata in base alle esigenze dell'atleta, dei tecnici e della Federazione. È fondamentale non perdere mai di vista l'approccio individualizzato: il rapporto è sempre uno a uno, medico-atleta».



Leonardo Fabbri, 27 anni, campione europeo del getto del peso

CHI È MARIA ROSARIA SQUEO

**LA MEDICINA DELLO SPORT
COME ATTIVITÀ E PASSIONE**



La dottoressa Maria Rosaria Squeo è Medico chirurgo, Specialista in Medicina dello Sport, Dottore in Scienze Motorie. È responsabile sanitario dell'area Olimpica dell'Istituto di Medicina e Scienza dello Sport di Roma del Coni; da Tokyo 2020 segue direttamente le spedizioni della nostra Nazionale ai Giochi Olimpici. Vice Medico federale della FIDAL (Federazione Italiana di Atletica Leggera) Membro della Commissione ministeriale: comitato tecnico Sanitario, sezione per la vigilanza e il controllo sul doping e per la tutela della salute nelle attività sportive. Docente presso la Scuola di Specializzazione in Medicina dello sport e dell'esercizio fisico presso l'università di Tor Vergata, a Roma.



Sofia Raffaeli, 20 anni, stella della ginnastica ritmica, uno dei pochi sport dove gareggiano solo donne



Marcell Jacobs, 29 anni, oro olimpico nei 100 metri e nella staffetta 4x100. Ha trionfato nelle stesse specialità anche agli ultimi Europei di Roma



Gianmarco Tamberi, 32 anni, portabandiera dell'Italia a Parigi e campione olimpico nel salto in alto ai Giochi di Tokyo 2020



Milioni di italiani stanno seguendo i nostri azzurri, tra questi probabilmente alcuni si faranno incuriosire e vorranno emularli. Quanto può far bene avvicinarsi al mondo dell'atletica? Quali sono i benefici di queste discipline, che pure sono così differenti tra loro?

«Partiamo da un principio fondamentale: "sport is medicine", lo sport è medicina, per questo tutte le attività sportive sono salutari e migliorano il benessere psico-fisico di chi le pratica. Se i ragazzi si appassionano all'atletica, beh, ben venga! L'atletica, che prendiamo da esempio perché è lo sport regina, si basa su schemi motori innati dell'essere umano quali saltare, camminare, lanciare, correre. Il bambino li applica in modo naturale e istintivo appena raggiunge una sufficiente maturazione muscolo scheletrica. Sono schemi motori quasi insiti nel nostro DNA e l'atletica li accoglie tutti e racchiude in sé le principali quali-

ta coordinative e qualitative di funzionalità sportiva. La forza, la velocità, la coordinazione». **Curiosità: alcune tipologie di atleti, anche alle Olimpiadi, non rispecchiano esattamente il canone di sportivo che abbiamo in mente. Penso ad esempio al getto del peso. Perché?**

«Mettiamo in chiaro che ci sono casi limite e agli occhi di tutti rimbalza l'immagine dell'atleta che ha un peso eccessivo. Ma per lo più la percentuale di massa grassa non è così alta rispetto a quello che possiamo ipotizzare ad occhio nudo. C'è una componente muscolare molto impor-

tante sopra la quale c'è tessuto adiposo il quale risulta ancora più evidente proprio perché nasconde quella massa muscolare. Quando facciamo indagini specifiche che indagano la composizione corporea attraverso l'impedenziometria o la plicometria ci rendiamo conto che la percentuale di massa grassa non è così alta rispetto ad altre discipline e se è vero che abbiamo a che fare con strutture diverse rispetto al prototipo che abbiamo di un atleta della velocità, dove il peso assoluto è più basso e la muscolatura a livello quantitativo è inferiore, è anche vero che il gesto tecnico richiesto è differente».

A volte c'è la tendenza ad ipotizzare che per determinati sport e discipline servano ben precise caratteristiche fisiche, morfologiche. Le capita di trovare situazioni che invece rompono questo tipo di schema? E che magari inducono a chiedersi:

"Com'è possibile?"...

«Effettivamente può capitare di vedere esempi di atleti con strutture fisiche completamente diverse dalla media generale di quella disciplina che poi riescono a raggiungere delle prestazioni importanti. Mi vengono in mente dei velocisti che hanno una struttura muscolare poco sviluppata rispetto al prototipo che abbiamo in mente. Ma in questi casi subentra tutta una serie di parametri che vanno a intrecciarsi in maniera perfetta per fare sì che quella prestazione possa essere realizzata. Oltre alla tecnica incidono i fatto-

«L'INTERESSE PER LE DONNE È ORMAI PARI AGLI UOMINI»

ri mentali e motivazionali. Studi sempre più rilevati dimostrano che la psiche riesce a fare reagire il nostro corpo in maniera quasi ingiustificabile rispetto alle leggi della fisiologia dell'esercizio».

A Parigi, per la prima volta, la percentuale di atlete donne è pari a quella maschile. Meglio tardi che mai...

«Il mondo è sempre stato attratto dalle prestazioni dell'uomo perché più significative rispetto a quelle della donna. Ovviamente non possiamo nascondere che la donna a carattere assoluto e generale è un organismo che dal punto di vista funzionale non può raggiungere determinate prestazioni in termini di velocità e resistenza. Ci sono però discipline dove prendono il sopravvento altre caratteristiche, ad esempio coordinative, e in cui le donne hanno una predisposizione maggiore rispetto all'uomo. Pensiamo alla ginnastica ritmica, al nuoto sincronizzato. Detto questo, oggi per fortuna l'interesse è aumentato perché la donna negli anni ha dimostrato di saper fare e fare bene. Siamo riusciti ad arrivare a una Olimpiade che vede una equità di genere. Questo è un grande traguardo, un punto di partenza anche per chi si occupa di fisiologia dell'esercizio. Non si può non prendere consapevolezza di tutto quello che la donna sportiva sta ottenendo e raggiungendo. Uno dei progetti di cui sono molto orgogliosa, iniziato al Coni due anni fa, è quello dedicato alla donna atleta in gravidanza».

Altro tema: lo sport come prescrizione medica.

«Un bellissimo lavoro ha rilevato che l'esercizio fisico è in grado contrastare ben 26 patologie croniche. Nell'ambito cardiologico l'ipertensione, la coronaropatia, lo scompenso cardiaco; nell'ambito metabolico l'obesità, la dislipidemia; in ambito neurologico la demenza, il morbo di Parkinson, la sclerosi multipla, fino ad arrivare al punto cruciale che è quello oncologico. Non esistono farmaci e terapie in grado di contrastare ben 26 malattie! Capiamo bene, dunque, come lo sport abbia capacità di inserirsi in diversi processi patologici degenerativi che interessano varie sfere senza alcun effetto collaterale. L'unica accortezza – e lo dico da medico dello sport – è tornare al concetto di prima: capire quanto è importante la visita medico sportiva. Oggi, che non c'è più neanche la visita di leva obbligatoria, diventa una occasione per fare un check sulla nostra salute in generale ma anche per

condividere con il medico riflessioni su quello che più possiamo fare rispetto al nostro organismo, le nostre criticità, patologie. Quindi, riflettere su quale possa essere la forma di esercizio fisico più idonea per poter stare in forma e in salute».

Un consiglio in questo senso?

«Intanto il problema più grande nell'ambito della prescrizione dell'esercizio fisico è la compliance: l'aderenza alla terapia, all'esercizio nel tempo. Dobbiamo essere bravi noi medici a proporre un esercizio fisico idoneo a quel paziente e che possa essere incastrato in maniera facile nella sua vita. È come la dieta: se la dietologa propone un regime dietetico completamente distante da quelle che sono le abitudini alimentari di quel soggetto, le probabilità di riuscita sono poche. Così l'esercizio fisico. Se il soggetto non fa attività fisica da 30 anni io non gli posso dire "vai a correre 40 minuti al giorno tutti i giorni" solo perché le linee guida dell'American College of Sports Medicine dicono che è l'attività ideale, altrimenti non ottengo risultati. Ho l'obbligo di offrire un prodotto che sia idoneo al paziente, facilmente inseribile nella sua vita e di far sì che lui lo possa digerire. Altro aspetto importante è che lui si diverta. Anche nei pazienti cardiopatici facciamo prescrizioni dell'esercizio fisico, pazienti post evento. Se il paziente è stabile ed era abituato a giocare a tennis, magari in doppio, dopo una valutazione specifica, attenta e controllata e dopo un percorso di riabilitazione che mi permetta di essere sicura che non ha mostrato eventi di rischio ischemico, allora gli devo dare la possibilità di tornare a fare tennis. Solo così posso avere la grande probabilità che il paziente faccia nuovamente attività fisica».

Insomma, con giudizio va bene tutto. Purché si faccia un po' di attività...

«Esatto. Altra accortezza: bisogna costruire un programma personalizzato che durante l'anno e gli anni aumenti di intensità, frequenza e volume. Per avere effetto e benefici sulla salute lo stimolo fisico deve essere sempre significativo. Dunque graduale e crescente nell'arco del tempo. Se faccio 5 minuti di cyclette al giorno sempre alla stessa velocità e alla stessa frequenza cardiaca avrò effetti sull'organismo per le prime 8-10 settimane, ma in seguito lo stimolo diventerà insignificante dal punto di vista della modifica di parametri fisiologici».

IL PARERE DELLA DOTTRESSA AMBRA NAGLIATI, PSICOLOGA DELLO SPORT

«IL CORPO E LA MENTE DEVONO COLLEGARSI»

«La connessione è indispensabile come dimostrano gli atleti che sono in grande forma fisica ma poi hanno problemi di rendimento dovuti alla testa. Ansia e stress sono ostacoli»

DI FABIO RIVA

D

ottoressa Ambra Nagliati, lo chiediamo alla professionista specializzata in psicologia dello sport che lavora sul campo con atleti e squadre ma al contempo lo chiediamo alla sportiva e all'ex atleta: ci aiuta a capire il rapporto che lega il corpo e la mente? La psiche e l'attività fisica.

«Per avere una prova di quanto sia forte questa connessione basta pensare a tutti quegli atleti che in un determinato momento sono al top da un punto di vista tecnico e tattico ma che poi in gara dimostrano una qualche difficoltà a rendere al massimo del potenziale. Succede loro un "qualcosa". Beh, quel qualcosa ci porta a riflettere sulla mente: intesa come pensieri che si hanno nella testa, intesa come ciò che si prova in relazione a quei pensieri. Ritrovandosi in un contesto ansiogeno – e questo vale sia ad alto livello sia in una partita amatoriale – c'è il rischio di non riuscire a gestire al meglio pensieri, sensazioni, aspettative e contesto. Di contro, ovviamente, se sappiamo utilizzare la nostra mente, questa può aiutare a gestire in modo ottimale quelle situazioni. E ancora, ribaltando la prospettiva: l'attività fisica, nel suo forte legame con quella psicologica, può aiutarci ad affrontare la quotidianità. Sì, insomma: a stare meglio».

È una questione anche ormonale, vero?

«Esatto. Dopo aver fatto sport ci sentiamo bene in virtù di dinamiche chimiche: secerniamo endorfine, anche dette oppiacei naturali. Del resto, dal punto di vista evolutivo, l'uomo "è fatto" per muoversi, correre saltare, rotolare. Insomma, più genericamente: è predisposto a muoversi. Dunque durante un'attività fisica il cervello secerne sostanze che fanno stare bene. A proposito di "cervello", sarebbe utile una premessa...».

Prego.

«Secondo Paul MacLean il cervello è diviso in tre parti o livelli (teoria del cervello tripartito): il cervello rettiliano cioè il più arcaico, legato alla sopravvivenza; il cervello limbico, più legato alle emozioni e alle relazioni; il cervello cognitivo (o la neocorteccia), che si è sviluppato per ultimo, dedicato ad esempio all'elaborazione delle informazioni e alla risoluzione di problemi. Noi come funzioniamo? E, soprattutto, cosa succede nella nostra quotidianità? Tendenzialmente noi elaboriamo in prima battuta da un punto di vista rettiliano, d'istinto. Istinto di con-



Fare sport, a ogni livello, aiuta a star meglio: dopo l'attività secerniamo endorfine e ci sentiamo bene

servazione, in un certo senso. Già in passato l'uomo primitivo affrontava i pericoli utilizzando la parte rettiliana del cervello perché gli consentiva di muoversi in modo più rapido con la logica dell'attacco/fuga e secernendo ormoni come cortisolo e adrenalina. Ad esempio: ho la tigre davanti a me, percepisco la presenza di un pericolo, decido se attaccare o fuggire. Era dunque fisiologico che il cortisolo e l'adrenalina venissero prodotti visto che servivano a compiere un'azione. Poi però il pericolo andava via, il cortisolo e l'adrenalina venivano meno, e si stava meglio anche grazie alle endorfine prodotte durante l'azione. Al giorno d'oggi gli ostacoli da superare sono per lo più "tigri mentali". La scadenza da rispettare, il ritardo che ci complica la giornata, l'incomprensione familiare, la discordanza di vedute con il collega e via a seguire. Situazioni che ci fanno ugualmente produrre cortisolo e adrenalina come 100mila anni fa ma come ci sfoghiamo? Ecco il nocciolo del discorso.

«CHI OSSERVA LO SPORT POI CERCA ANCHE DI EMULARE»

so. Non ci sono né lotte con le tigre, né fughe per la sopravvivenza. Il modo per sfogare lo stress accumulato deve essere l'attività fisica, non c'è alternativa».

Altrimenti lo stress si accumula.

«Oltretutto dobbiamo considerare che a causarci ansia e stress non sono solo le azioni in sé, che tutto sommato potrebbero avere durata limitata e circoscritta, ma il pensiero stesso di avere determinate incombenze. Mantenere costantemente il focus su una scadenza importante che si verificherà domani, dopodomani o tra una settimana, è una "tigre mentale" che mi fa produrre adrenalina e cortisolo. Se invece vado a fare attività fisica per quella mezz'ora, ora o anche di più sposterò la mia attenzione, il mio focus, la mia energia su qualcos'altro. Fare sport vuol dire chiudere fuori dalla porta, per un po', ciò che ci crea ansia. È un po' come far prendere una boccata d'aria fresca al nostro cervello!».

Ora ci sono le Olimpiadi. È vero che vedere sport ci fa venire voglia di farne?

«Assolutamente sì. Secondo alcuni ricercatori i "neuroni specchio" fanno sì che se osservo qualcuno fare qualcosa, allora anche io mi sento "predisposto" a imitarlo. Pensate a quei bambini che parlano come mamma e papà: ovviamente incide la genetica, ma non solo.

Inoltre, un noto psicologo nordamericano, Albert Bandura, ha teorizzato i "processi di modellamento" studiando il fatto che la persona osserva un modello e ha la tendenza a riprodurlo. Vale anche a livello emotivo: se vedo qualcuno che pratica uno sport e tramite l'empatia (la capacità di mettersi nei panni dell'altro) condivido la sua ansia, gioisco per le sue vittorie o mi intristisco per le sue sconfitte è probabile che avrò voglia di trovarmi anche io in quelle situazioni e provare in prima persona lo stesso sport!».

Tanti ragazzi dopo l'estate, a seguito delle Olimpiadi, potrebbe avvicinarsi al mondo dell'atletica. Perché può essere una buona cosa?

«L'atletica è uno "sport puro" nel senso che utilizza gli schemi motori di base. Inoltre, pensiamo ad esempio alla corsa, ti insegna la disciplina perché tutto quello che guadagni è frutto diretto dell'impegno. Non puoi attribuire colpe a nessuno dei tuoi fallimenti, idem puoi prenderti la piena responsabilità dei tuoi successi. Del resto se salto una settimana di atletica perdo secondi, no? Ecco perché possiamo sostenere che allenare la perseveranza, la tenacia, la condivisione della sofferenza».



La dottoressa Ambra Nagliati

Per i più giovani che praticano uno sport è bene buttarsi subito nel mondo agonistico o non c'è fretta?

«Sono del parere che da bambini è positivo provare più sport a livello amatoriale. L'agonismo dovrebbe arrivare più avanti. Ci sono ricerche che dimostrano che la precoce specializzazione in un solo sport è uno dei fattori che spinge all'abbandono in età adolescenziale. L'importante è divertirsi, perché soltanto così i sacrifici necessari nello sport agonistico vengono sopportati. La ricerca ci dice che spesso i bimbi iniziano a praticare determinate discipline per motivazioni estrinseche, esterne: vedono Sinner e vogliono fare tennis, vedono l'amico che gioca a basket e vogliono andare con lui, hanno un genitore che gioca o gioca a calcio e anche loro vengono portati a giocare a calcio... Ma per affrontare le difficoltà che lo sport ci mette davanti serve una motivazione intrinseca. Mi diver-

LA SCHEDA

MENTAL TRAINING PER ATLETI E SQUADRE

Ambra Nagliati è una psicologa specializzata in Psicologia dello sport. Si occupa di Mental training per atleti e squadre; è facilitatore Mindfulness e ha ideato diversi progetti per bambini che unissero l'aspetto ludico-motorio alla psicologia dello sport; è la psicologa dello sport e responsabile dell'innovazione e ricerca in Orangogo, il Motore di Ricerca degli sport, piattaforma ormai diffusa in tutta Italia, che permette alle persone che sono in cerca di uno sport di trovare la società sportiva giusta tra tutte le opportunità che il territorio offre.

to, mi sento forte, voglio migliorare sempre di più... Insomma, ci sono vari motivi che portano a iniziare uno sport, ma per continuare nel tempo servono quelli interni alla persona come il divertimento, la passione o la voglia di migliorare».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

RICERCA STANFORD, SIMON FRASER, TORONTO, VECTOR INSTITUTE E NVIDIA

TENNIS “MAESTRO” PER I VIDEOGIOCHI

È stato realizzato un sistema di apprendimento automatico in grado di imparare diverse abilità simulate da riprese tv. Una pratica che si può comunque applicare ad altri sport.

DI ANTONIO CAPERNA

U

tilizzare il gioco del tennis per dimostrare quanto possano essere reali i movimenti degli atleti virtuali. È l'obiettivo del lavoro di Jason Peng, professore associato di informatica alla Simon Fraser University SFU in Canada, che insieme ai colleghi ha creato un sistema di apprendimento automatico in grado di imparare diverse abilità di tennis simulate da riprese video. Grazie a un ampio set di dati di videoclip di giocatori di tennis professionisti, il sistema impara a eseguire colpi di tennis complessi e a concatenare realisticamente più colpi in scambi estesi tra due giocatori, generando partite di lunga durata con dinamiche realistiche di racchetta e palla tra due personaggi simulati fisicamente. Secondo i nuovi sviluppi, che coinvolgono Peng e ricercatori della Stanford University, dell'Università di Toronto, del Vector Institute e di NVIDIA, presto i progettisti di videogiochi potrebbero riuscire a far sì che i loro personaggi imparino a muoversi imitando filmati di atleti reali e simulare automaticamente e al volo nuove varianti e comportamenti reattivi. Infatti, sebbene i videogiochi sportivi più popolari utilizzino solitamente tecnologie di motion capture per produrre animazioni di alta qualità, i loro risultati sono limitati ai comportamenti catturati durante specifiche sessioni di registrazione, limitando la diversità dei movimenti che un personaggio può eseguire. Il sistema di animazione sviluppato dal



Si sfrutta un modello che combina una strategia di imitazione semplice e una di pianificazione del movimento di alto livello, per guidare i movimenti dei personaggi

team di Peng consente ai movimenti dei personaggi di essere generati proceduralmente imparando da filmati di atleti reali che giocano a giochi sportivi. Si sfrutta un modello di controllo gerarchico, che combina una strategia di imitazione semplice e una di pianificazione del movimento di alto livello, per guidare i movimenti dei personaggi. Data la complessità dei componenti coinvolti nel loro sistema, addestrare i modelli di giocatori simulati da filmati reali di partite di tennis si è rivelato un compito arduo. I ten-

tativi iniziali del gruppo hanno generato movimenti dei giocatori instabili, rendendo difficile simulare comportamenti realistici. A sua volta, il sistema di animazione può ora produr-

**IL TUTTO SI BASA
SU DEI FILMATI
DI TENNISTI
PROFESSIONISTI**

re controller stabili per giocatori di tennis simulati fisicamente, in grado di colpire con precisione la palla in arrivo nelle posizioni desiderate, utilizzando una vasta gamma di colpi, tra cui servizi (dritti e rovesci), effetti (top spin e slice) e vari stili di gioco (rovesci a una o due mani, gioco con la mano sinistra e destra). Sebbene il sistema di apprendimento del movimento sia attualmente limitato al tennis, Peng prevede che la tecnologia si applichi ad altri sport come basket, hockey e calcio in futuro.



Addestrare i modelli di giocatori simulati da filmati reali di partite di tennis si è tuttavia rivelato un compito arduo

INTERVENTO A TORINO

SPALLA NUOVA IN STAMPA 3D

Clavicola personalizzata e trapianti di tendine riportano l'articolazione alla normalità

P

er la prima volta in Italia e la seconda al mondo un uomo ha ripreso a muovere il braccio grazie a una clavicola personalizzata in 3D e a un trapianto di tendine, presso l'ospedale Molinette della Città della Salute di Torino. Un uomo di 52 anni, un ex pugile amatoriale, ha sofferto per anni di una lussazione cronica della clavicola destra, causata da un trauma sportivo durante un allenamento. Un uomo abituato a frequentare le palestre, a vivere con energia e vitalità, si è trovato improvvisamente costretto a rinunciare alla sua passione e alla sua routine quotidiana. Nonostante le molte sedute di fisioterapia e i numerosi esami diagnostici, la sua condizione sembrava senza via d'uscita, bloccato in una morsa di dolore e di immobilità e che comprometteva anche la normale funzionalità respiratoria. Poi presso l'ospedale Molinette di Torino è arrivata la svolta. Grazie a una tecnica innovativa e rivoluzionaria utilizzata per la prima volta in Italia e la seconda al mondo, l'équipe di Chirurgia toracica (diretta dal professor Enrico Ruffini) è ricorsa a una stampa 3D in titanio. I medici hanno creato un modello identico all'articolazione, che hanno utilizzato come guida per forare con precisione sia la clavicola che

lo sterno del paziente, riuscendo a garantire il perfetto riallineamento di tutte le ossa. Questo dispositivo ha permesso di eseguire l'operazione con sicurezza, precisione e accuratezza. L'intervento, durato circa 5 ore, ha inoltre incluso l'uso di un tendine, donato e fornito dalla Banca dei Tessuti Muscolo Scheletrici dell'ospedale CTO, per garantire la stabilità della articolazione e sostenere il riallineamento delle strutture articolari. I chirurghi toracici sono stati fondamentali, perché la porzione articolare interessata era quella che si collega con lo sterno, e richiede quindi una competenza specifica per intervenire sulla parete toracica. Il successo di questo intervento è il risultato del lavoro di un team di professionisti altamente qualificati: i chirurghi toraco-polmonari Francesco Guerrera, Paolo Lausi, Stefano Ganio e Paraskevas Lyberis della Chirurgia Toracica universitaria (diretta dal professor Enrico Ruffini), insieme all'anestesista Giulio Luca Rosboch (dell'Anestesia e Rianimazione universitaria diretta dal professor Luca Brazzi) e al personale infermieristico dedicato. Il periodo post-operatorio ha evidenziato risultati molto confortanti: la mobilità del braccio del paziente è stata completamente ripristinata, permettendogli di tornare alle normali attività quotidiane senza i dolori e le limitazioni di prima.

an.ca.



È la prima volta che un'operazione del genere viene effettuata in Italia

IL PARERE DI FEDERICO FRANCESCO FERRERO, CHEF, MEDICO E ANCHE NUTRIZIONISTA

«ABITUDINI ALIMENTARI MEGLIO DELLE DIETE»

«Ai miei pazienti chiedo di iniziare la giornata con 30 minuti di camminata veloce: chi non ci riesce e chi non vuole difficilmente avrà la forza di procedere con un cambiamento»

DI FABIO RIVA

D

ottor Federico Francesco Ferrero, i suoi tre pilastri - e nel suo interessante sito lo scrive chiaramente - sono sostenibilità, salute e sapore. Ce li spiega? Soprattutto il concetto di cucina intesa come salute ci interessa molto.

«L'unica educazione alla salute nel piatto passa attraverso l'educazione al sapore. Se un pomodoro non sa di pomodoro, se ha un basso potenziale aromatico, avrà anche uno scarso potere nutrizionale. E i pomodori che "sanno di pomodoro" sono quelli prodotti nel rispetto dell'ambiente, e quindi sostenibili. Mi sembra molto chiaro, ma nessuno ha voglia di parlare di questa prospettiva, perché mette in discussione il sistema industriale o agro-industriale del cibo e la mancanza di educazione alimentare e al sapore che ormai dilaga sia nelle famiglie, che nelle scuole, che negli ospedali e nei centri sportivi».

Spesso c'è l'idea che "mangiar sano" voglia dire mangiare... insipido, banale, noioso. Chi la segue sa bene che non c'è nulla di così sbagliato e che mangiar sano può essere anche più appagante. C'è un problema culturale in questo senso?

«C'è un problema di propaganda, che ha confuso il sano col dietetico e il buono col lurido. Nello sport abbiamo confuso il sano con l'integratore e il cibo vero col pericoloso per la salute di uno sportivo. Sì, c'è un problema culturale. Recentemente ho seguito in studio due atleti juniores di canottaggio singolo, che un altro collega aveva riempito di integratori, succedanei dei pasti, vitamine e energizzanti. D'accordo con la famiglia siamo passati a un regime dietetico sportivo a base di cibi veri, contadini, di altissima qualità, innanzitutto organolettica, e sono arrivati i risultati: campione italiano e campione europeo!».

Nei periodi estivi o pre-estivi spesso emergono diete dimagranti che paiono mode, fatte in autogestione. Ora la chetogenica, ora il digiuno intermittente, ora la dieta della banana e chi ne ha più ne metta... Cosa ne pensa un nutrizionista preparato come lei? Quali sono i pericoli con questi miraggi di soluzioni rapide ed estemporanee?

«Nessun pericolo: semplicemente non funzionano a lungo termine. In studio non prescrivo mai una dieta ma accompagno i pazienti



Federico Francesco Ferrero, medico nutrizionista, sostiene che i prodotti saporiti siano quelli nel rispetto dell'ambiente

a cambiare le loro abitudini alimentari. E i risultati sono duraturi. I pazienti non mi scrivono "mi ha fatto dimagrire" ma "mi ha cambiato la vita!". Questa è la mia maggior soddisfazione».

Forse la cosa migliore può essere un periodo di disintossicazione prima di cambiare in modo radicale le proprie abitudini, lavorando con costanza sulla quotidianità. È corretto?

«Faccio sempre fare un periodo di un mese ai miei pazienti in cui chiedo di camminare 30 minuti a passo veloce prima di colazione, tutti i giorni. Chi non riesce o non vuole è inutile che si cimenti col cambiamento di vita, ben più complesso, richiesto dalla modificazione delle abitudini alimentari».

È possibile stilare tre regole di base per una dieta equilibrata? Ci sono degli accostamenti da evitare?

«L'UOVO NON È NEMICO DEL COLESTEROLO: FALSO MITO»

«Soprattutto per uno sportivo: 1. Fare una buona colazione, non dolce; 2. Fare cinque pasti; 3. Mangiare a pranzo carboidrati integrali, che rilasciano l'energia durante la giornata».

Qualche consiglio per il periodo estivo? Come deve cambiare la dieta quando le temperature si alzano?

«Col caldo il fisico è sottoposto al super-lavoro di dover smaltire i gradi in eccesso, non va sovraccaricato col cibo. Mangiare meno, mangiare molta verdura fresca. Evitare grassi e alcolici».

In quanto chef famoso, medico nutrizionista, giornalista-divulgatore... Ci aiuta a fare piazza pulita di alcuni falsi miti che è il caso di sfatare una volta per tutte? Insomma, credenze diffuse che la fanno inorridire. Ad esempio: l'uovo è nemico dei valori del colesterolo. Vero o falso?

«Falso. Ampiamente smentito dalla letteratura scientifica. Se ne possono mangiare due al giorno. Ma devono esser uova vere, di galline felici, e non stracotte, o hanno un pessimo sapore e bassi livelli nutrizionali».

L'insalata prima dei pasti aiuta ad evitare picchi di glicemia. Vero o falso?

«Né vero né falso: le fibre diminuiscono la velocità di assorbimento di qualsiasi cibo, carboidrati inclusi, andrebbero inserite in ogni pasto. Appena prima o appena dopo di una portata calorica non cambia molto a livello metabolico».

Acqua durante i pasti, meglio evitare. Vero o falso?

«Diluire i nutrienti non ha molto senso. Anche perché significa diluire anche il sapore. Perfino col vino non ho mai capito il concetto di "pulire" il sapore di un buon cibo dal palato. Meglio bere durante tutto il resto della giornata, quando si ha sete».

Un bicchiere di vino al giorno fa bene. Vero o falso? Lo chiediamo a lei pensando anche al suo saggio a tema effetti dei vini sulla concentrazione di alcol nel sangue ("Vive la difference! The effects of natural and conventional wines on blood alcohol concentrations", Nutrients, 2019)

«L'alcool puro è un cancerogeno potente. Soprattutto per contatto diretto con la mucosa di stomaco e esofago e se sommato al fumo di sigaretta. Il vino ne contiene il 12-14% circa. Oggi si vorrebbe demonizzare il consumo moderato di vino (1-2 bicchieri al giorno), se però andiamo a leggere gli studi

LE REGOLE D'ORO PER UNA DIETA EQUILIBRATA DA SPORTIVI:

1
COLAZIONE NON DOLCE

2
CINQUE PASTI AL GIORNO

3
PASTA INTEGRALE A PRANZO

LA SCHEDA

NEL SUO PERCORSO HA VINTO ANCHE MASTERCHEF 2014



Il dottor Federico Francesco Ferrero, classe 1973, è un medico chirurgo, nutrizionista. Nel 2014 ha vinto la terza edizione di MasterChef Italia. «Come medico nutrizionista pongo al centro il gusto e l'opportunità curativa del cibo. Rifiuto l'idea punitiva associata al concetto di dieta. Quello che pratico è un percorso che punti a riscoprire uno stile di vita complessivamente più sano. Un approccio che tenga conto del cibo, ma anche di psiche, preferenze e benessere individuale». È inoltre foodteller e scrittore, consulente per attività di ristorazione e aziende alimentari, docente e conferenziere.



Il vincitore di Masterchef 2014 pratica con regolarità la corsa

di sopravvivenza che hanno studiato per decenni intere le popolazioni europee, scopriamo che il consumo moderato, se associato all'attività fisica, ed effettuato soprattutto a pranzo e non a cena, è sempre stato associato a lunghe sopravvivenze. I centenari dei nostri paesi di campagna hanno sempre lavorato parecchio, mangiato poco, a cena quasi nulla, e bevuto un paio di bicchieri di vino ma raramente dopo pranzo. Il vino era

cioè un carburante, un energizzante, liquido. Ora chiediamoci se invece il consumo edonistico non ci porti a esagerare nelle quantità, a un eccesso di energia, soprattutto alla sera, quando non serve più, e a consumare vini poco genuini, con additivi, residui di pesticidi e elevati tenori di conservanti che, come ipotizzato dallo studio scientifico che ho coordinato, modificano probabilmente il metabolismo dell'alcool, oltre ad essere, essi stessi, tossici».



Il dottor Ferrero ha anche scritto dei libri, tra cui l'ultimo "Missione leggerezza"

Oltre a "L'apericena non esiste" ha scritto anche "Missione leggerezza". Ci regala una ricetta sana e leggera ma straordinariamente gustosa e coinvolgente" tra quelle del libro?
«Le ricette del mio libro hanno bisogno di un po' di tempo, soprattutto per leggerle e provarle e per imparare qualche concetto da esportare in altre ricette. Chi avrà voglia lo può trovare ancora on-line e sperimentare. Vi do

invece una ricetta infallibile per l'estate: cuocete al dente dei buoni spaghetti artigianali, scolateli, sciacquateli sotto l'acqua fredda e metteteli in acqua e ghiaccio. Poi scolateli e conditeli con succo di limone, passata di pomodoro fresco, basilico, pepe, buccia di limone: sarà un successo!».
Ci racconta il suo rapporto con lo sport?
«Ho smesso di seguire il calcio

molti anni fa. Apprezzo tantissimo la serietà di Sinner, meno quella degli italiani che si interessano ad uno sport solo se abbiamo un campione. Pratico con regolarità corsa, nuoto e equitazione. E seguo diversi sportivi in molte discipline, atletica soprattutto, ma anche giovani calciatori, con reciproca soddisfazione».
Le Olimpiadi la appassionano? Le vengono in mente un piatto?

una materia prima "olimpica"?
«Le Olimpiadi sono un'eccezionale occasione per puntare il faro su un Paese. Omaggiamo quindi la Francia con due fette di pane integrale tostate e il formaggio di capra di una piccola fattoria, francese o italiana, per iniziare la giornata con sapore e salute e anche con meno sciovinismo, in pieno spirito olimpico».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Semplicemente Maldive.

sportingvacanze.it

ADAARAN SELECT
MEEDHUPPARU
ESCLUSIVA SPORTING VACANZE

Per maggiori informazioni e prenotazioni 06 45410410 oppure info@sportingvacanze.it

TTM AWARDS

SPORTING VACANZE TOP PRODUCERS 2023

SportingVacanze

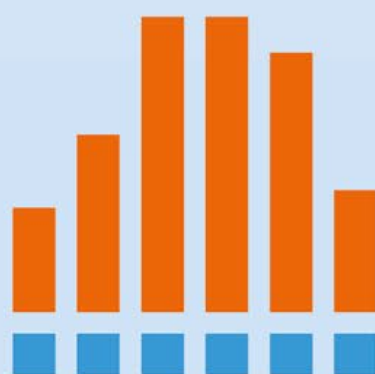


Manifestazione promossa dalla
Regione Autonoma della Sardegna,
Assessorato del Turismo,
Artigianato e Commercio



REGIONE AUTONOMA DE SARDIGNA
REGIONE AUTONOMA DELLA SARDEGNA

SARDEGNA



RALLY DI SARDEGNA

MOUNTAIN BIKE STAGE RACE

28-31 AUGUST 2024

ARITZO - DESULO - SEULO

PROLOGO + 3 TAPPE

MARTEDÌ 27 AGOSTO 2024

REGISTRAZIONI

14:30-17:30 ARITZO: Verifica Registrazione | Hotel Sa Muvara
18:30 Presentazione e Briefing | Hotel Hotel Sa Muvara

LA GARA

MERCOLEDÌ 28 AGOSTO 2024

PROLOGO (CRONO) | ARITZO - ARITZO | Km. 12,6 | +400 mt.

11:00 Partenza e Arrivo piazza Bau Ponte
13:00 Premiazioni

LE TAPPE

GIOVEDÌ 29 AGOSTO 2024

1° Tappa | DESULO-TONARA-DESULO | Km. 70,70 | +2158

09:00 Partenza Istituto Comprensivo Statale
11:20-15:00 Arrivi di tappa Istituto Comprensivo Statale
16:00 Premiazioni

VENERDÌ 30 AGOSTO 2024

2° Tappa | SEULO-SADALI-SEUI-SEULO | Km. 66,90 | +2073

09:00 Partenza fronte campo sportivo
11:20-15:00 Arrivi di tappa campo sportivo
16:00 Premiazioni

SABATO 31 AGOSTO 2024

3° Tappa | ARITZO-GADONI-ARITZO | Km. 48,30 | +1770

09:00 Partenza piazza Bau Ponte
11:10-13:30 Arrivi di tappa piazza Bau Ponte
15:00 Premiazioni finali piazza Bau Ponte



INTERNATIONAL
CALENDAR EVENT



FEDERAZIONE
CICLISTICA
ITALIANA

playcar



Corriere dello Sport
SEMPLICEMENTE PASSIONE

2USE



WWW.RALLYDISARDEGNABIKE.IT

IL LAVORO DELL'ASSOCIAZIONE CHE RIUNISCE I MAGGIORI PRODUTTORI DELLA PROVINCIA

LA BRESAOLA AMICA DELLA DIETA

Prodotto dal gusto equilibrato con un basso contenuto di grassi è ideale per gli sportivi
E l'Associazione Brisaula della Val D'Ossola ne promuove il consumo e garantisce la qualità

DI SIMONE BRACONCINI

Così come in Lombardia, anche in Piemonte è molto viva la tradizione della bresaola. In particolare nella Valle d'Ossola, dove questo salume è prodotto da molti anni, tanto da veder coinvolto l'intero territorio della provincia del Verbano Cusio Ossola. La brisaola (come viene chiamata in dialetto) della Val d'Ossola si ottiene da carne bovina salata a secco e speziata secondo un'antica ricetta, fatta poi asciugare all'aria e stagionata per un tempo variabile da 30 a 60 giorni, a seconda della pezzatura. Il risultato è davvero eccellente, con la nascita di un prodotto dal gusto equilibrato, delicatamente speziato,

con un basso contenuto di grassi, che la rendono l'alimento ideale anche per chi deve prestare attenzione ai livelli di colesterolo o per chi pratica sport, sempre attento a una dieta equilibrata.

PARLA ANDREA FERRARIS

Tra le realtà più apprezzate nel novero delle imprese del Verbano Cusio Ossola c'è l'Associazione "Brisaula della Val d'Ossola", associazione che riunisce i maggiori produttori di bresaola della provincia. La Camera di Commercio del VCO ha promosso già da oltre un decennio la costituzione di questa associazione di produttori, perché la bresaola rappresenta senza dubbio uno dei prodotti tipici maggiormente apprezzati del territorio, strettamente legato alla tradizione locale: «Scopo della nostra associazione – sottolinea Andrea



Andrea Ferraris del Consiglio Direttivo della Brisaula della Val d'Ossola



La bresaola della Valle d'Ossola è tra le più pregiate

Ferraris, membro del Consiglio Direttivo della Brisaula della Val d'Ossola – è quello di garantire, attraverso il rispetto di un disciplinare, l'impegno dei produttori in tutte le fasi: dalla selezione della materia prima alle fasi di trasformazione, asciugatura e stagionatura. Altro scopo naturalmente è quello di promuoverne il consumo, sia tra i residenti che tra i turisti». La volontà è dunque quella di "uniformare" un prodotto secondo una preparazione che sia simile per tutti, in modo da presentare un prodotto stesso che possa rappresentare i veri valori culinari e le tradizioni del territorio. Territorio, da sempre, ricco di sapori e di squisita accoglienza e nel quale ci si sente immediatamente come a casa, grazie alla squisita ospitalità delle persone del luogo. L'Associazione è nata nell'ambi-

to del Progetto Interregionale "Il Lago Maggiore, le sue Valli, i suoi Sapori", di cui la Camera di Commercio è capofila di parte italiana, progetto che ha visto lo svolgersi di numerose attività di valorizzazione e promozione dei prodotti locali. L'iniziativa è oggi promossa dalla Camera di Commercio Monte Rosa Laghi Alto Piemonte e punta a far conoscere la brisaola nelle sue caratteristiche di gusto e nutrizionali. Oggi sono in cinque ad aderire all'associazione che riunisce i produttori di brisaola della Val d'Ossola. Soci del sodalizio sono infatti la FG Sas di Ferraris Andrea e Stefano, la M.B. di Berini Giorgio e C., i Salumi Valdossola di Massimo Borlini e Giuseppe Ielmoli, il Salumificio Nino Galli e la Maffei Macelleria Artigiana di Omar Tamboloni.

EDIPRESS



CAMERA DI COMMERCIO
MONTE ROSA LAGHI
ALTO PIEMONTE



Brisaula della Val D'Ossola®

Associazione produttori del Verbano Cusio Ossola

www.illagomaggiore.com

DIRECT HAIR IMPLANTATION

TURCHIA, UNA META TRA TURISMO E BENESSERE

Una nazione conosciuta per le sue bellezze naturali, storiche e architettoniche. Grazie alla clinica del Dottor Serkan Aygin è anche un punto di riferimento per il trapianto di capelli

La Turchia è stata a lungo celebre per la sua ricca storia, i suoi impressionanti paesaggi e la sua cultura vivace. Dai frenetici bazar di Istanbul alle tranquille spiagge della costa egea, il paese offre una vastità di attrazioni turistiche che attirano milioni di visitatori ogni anno. A ogni modo, negli ultimi anni, la Turchia si è distinta come una delle principali mete turistiche per un'altra ragione: il trapianto di capelli. In quest'articolo scopriremo l'interesse crescente per il trapianto di capelli in Turchia, le strutture sanitarie di alta qualità che si possono reperire e l'eccezionale competenza offerta dalla clinica del Dott. Serkan Aygin.

LE ATTRAZIONI TURISTICHE DELLA TURCHIA
L'esclusiva posizione geografica della Turchia, crocevia tra Europa e Asia, le ha donato un patrimonio culturale variegato. I visitatori possono esplorare le antiche rovine di Efeso e Troia, meravigliarsi davanti allo splendore architettonico di Hagia Sophia e rilassarsi nei sontuosi bagni termali di Pamukkale. La bellezza paesaggistica del paese, con i comignoli fiabeschi della Cappadocia e la strabiliante costa mediterranea, è altrettanto accattivante. Questa fusione tra storia, cultura e bellezze naturalistiche fa della Turchia una destinazione turistica affascinante per i turisti proveniente da tutto il mondo.

L'INTERESSE CRESCENTE PER IL TRAPIANTO DI CAPELLI
Oltre al suo fascino turistico, la Turchia ha ottenuto il riconoscimento su scala globale in quanto fulcro del settore del trapianto di capelli. Il paese attrae migliaia di pazienti a livello internazionale che sono alla ricerca di procedure di trapianto di capelli convenienti e di alta qualità. Questo interesse crescente è alimentato dalle strutture sanitarie turche avanzate, chirurghi competenti e prezzi competitivi. Soprattutto Istanbul, con le sue numerose cliniche all'avanguardia, è divenuta sinonimo di trapianto di capelli.

STRUTTURE SANITARIE DI ALTA QUALITÀ
Il settore del turismo sanitario in Turchia è sviluppato sulle fondamenta di strutture sanitarie di alta qualità e medici esperti. Le cliniche del paese sono dotate della tecnologia più recente e si attengono a degli standard internazionali stringenti. La Clinica del Dottor Serkan Aygin si contraddistingue tra queste strutture grazie alla sua vocazione per l'eccellenza e l'innovazione nel trapianto di capelli.



A lato una foto dell'innovativa clinica del Dottor Serkan Aygin. In basso, il Ponte del Bosforo e la Moschea di Ortakoy, due delle incredibili bellezze di Istanbul e della Turchia



COSA DIFFERENZIA LA CLINICA DEL DR SERKAN AYGIN
Con oltre 25 anni di esperienza e più di 50.000 procedure riuscite, il Dottor Serkan assume una posizione pionieristica nel settore del trapianto di capelli. La Clinica del Dottor Ser-

LA CLINICA OFFRE UN APPROCCIO INCENTRATO SUL PAZIENTE

kan Aygin, proprio grazie alla sua guida, offre un approccio notevolmente incentrato sul ruolo del paziente così da garantire a ogni individuo di ricevere trattamenti personalizzati sulla base dei suoi specifici bisogni.

LA SCHEDA PIONIERE NEL SETTORE CON OLTRE 25 ANNI DI ESPERIENZA



Il Dottor Serkan Aygin è un pioniere nel settore del trapianto di capelli in Turchia e uno dei massimi esperti dal 1996. Con oltre 25 anni di dedita esperienza, il Dr. Aygin ha contribuito significativamente al progresso nella cura dei capelli eccellendo in particolare nella tecnica FUE e Long DHI. La sua clinica, nota per l'impiego delle tecnologie più recenti e per il suo approccio innovativo, continua a determinare gli standard del settore fornendo assistenza eccezionale e risultati esteticamente naturali. L'ascesa della Turchia come la meta principale per il trapianto di capelli è una testimonianza della qualità delle sue strutture sanitarie, dei suoi professionisti e della loro dedizione per l'assistenza fornita ai pazienti. La Clinica del Dr. Serkan Aygin riassume queste qualità offrendo un servizio eccezionale, tecnologia innovativa e piani operatori personalizzati. Attraverso il suo gruppo di esperti e le sue infrastrutture in costante evoluzione, la clinica del Dr. Serkan Aygin continua a stabilire nuovi standard nel settore del trapianto di capelli rafforzando la posizione della Turchia in quanto leader a livello mondiale per il turismo sanitario. Per info: www.drserkanaygin.com/it IG: @drserkanaygin

ASSISTENZA AL PAZIENTE COMPLETA

La dedizione della clinica per l'assistenza al paziente parte da una diagnosi iniziale, durante la quale il paziente inoltra le foto per la valutazione preliminare. Entro 24 ore il Dr. Aygin esamina le foto per determinare l'idoneità al trapianto di capelli e sviluppare un piano operatorio personalizzato. Questo, appunto, assicura ai pazienti di ricevere la miglior assistenza possibile sulla base dei loro personali bisogni e persino prima del loro arrivo in Turchia. Comprendendo l'importanza della pianificazione, soprattutto per i pazienti internazionali, la clinica offre delle date di soggiorno flessibili così da agevolare il riposo e la sistemazione una volta arrivati. Quest'approccio incentrato sulla figura del paziente è particolarmente apprezzato dai pazienti italiani che danno importanza all'eccellenza di un servizio che rende un'esperienza veramente personalizzata.

SUPPORTO POST-OPERATORIO

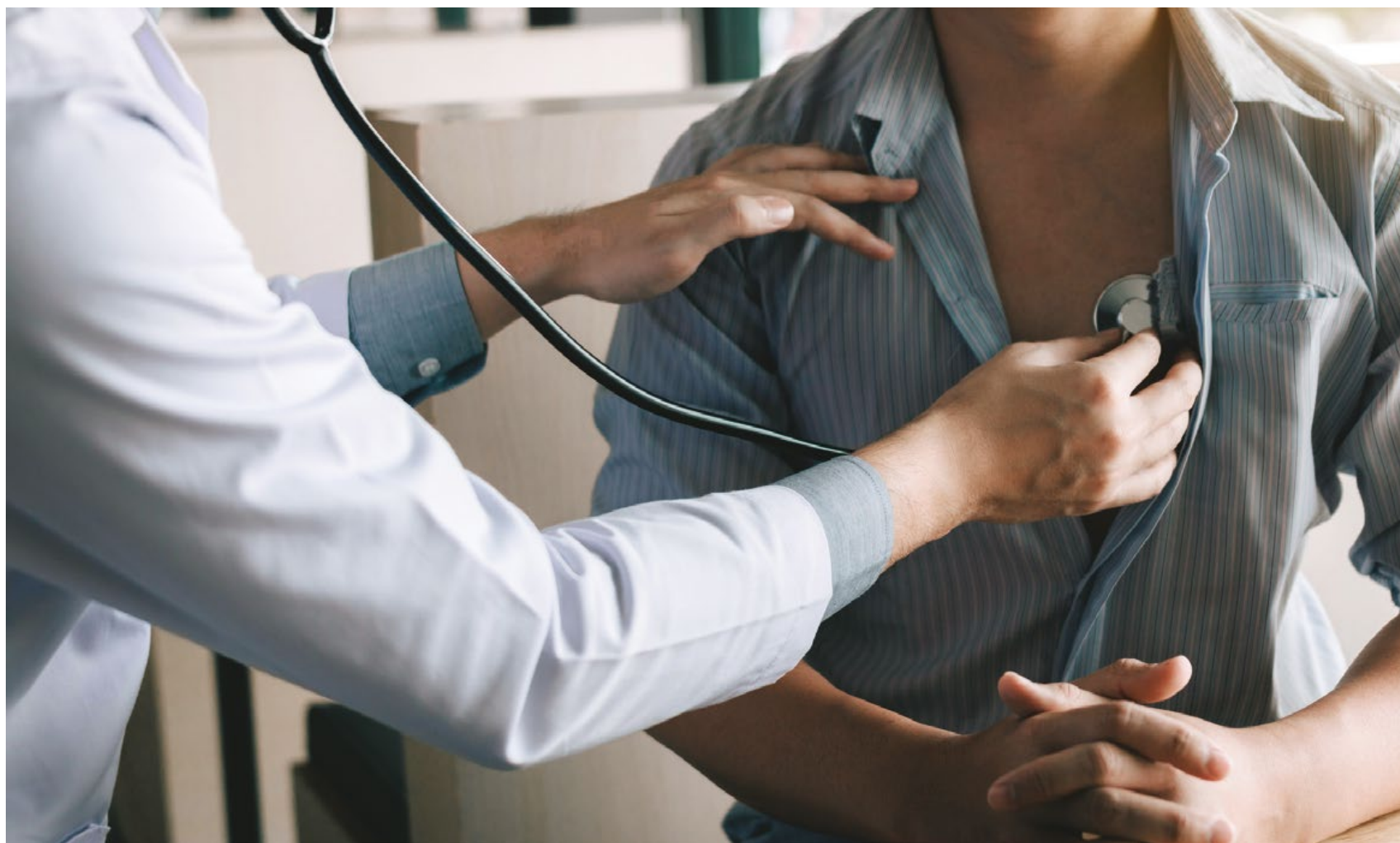
L'impegno della clinica nell'assistenza al paziente va ben oltre la procedura chirurgica in sé. I pazienti che arrivano dall'estero godono di un'ampia assistenza post-operatoria così da far in modo che il periodo di ripresa sia monitorato ininterrottamente ga-

rantando un risultato duraturo. Questa prevede anche un anno di trattamenti specifici, vitamine e sieri che sostengono una crescita follicolare ottimale. I pazienti ricevono, quindi, assistenza post-operatoria illimitata da remoto da parte di operatori predisposti che forniscono linee guida e supporto per la salute dei capelli nel lungo termine.

PREMIATI PER LE TECNICHE ALL'AVANGUARDIA

Grazie alla massima innovazione nel settore e alla collaborazione con società tecnologiche su scala globale, la Clinica del Dr. Serkan Aygin resta in prima linea per quanto riguarda i progressi a livello internazionale nel trapianto di capelli. Gli approcci innovativi della clinica e le tecnologie avanzate hanno portato a dei successi di pura avanguardia. Nella fattispecie, l'apparecchio Doku Studio Arc, sviluppato da un gruppo di oltre 40 ingegneri, ha ricevuto dei prestigiosi riconoscimenti come IF Design Award 2023 e il German Design Award 2023. Questo dispositivo innovativo è emblematico dell'impegno della clinica nel combinare funzionalità, estetica e l'esperienza dell'utente in relazione alla tecnologia nel settore del trapianto di capelli.

EDI PRESS



Dare priorità alla salute del proprio cuore è la chiave per prevenire i disturbi muscoloscheletrici

STUDIO SUL JOURNAL OF OCCUPATIONAL AND ENVIRONMENTAL MEDICINE

SALUTE DEL CUORE QUALI SONO LE SPIE

I problemi neuromuscolari come sindrome del tunnel carpale, gomito del tennista e tendinite della cuffia dei rotatori possono essere segnale di “allarme precoce” per le malattie cardiovascolari

DI ANTONIO CAPERNA

L

e persone con un rischio più elevato di malattie cardiovascolari hanno una probabilità significativamente maggiore di sviluppare la sindrome del tunnel carpale, il gomito del tennista e la tendinite della cuffia dei rotatori. I risultati dello studio, che ha coinvolto ricercatori dell'Università dello Utah e del Rocky Mountain Center for Occupational and Environmental Health (OEH), hanno implicazioni per la prevenzione e il trattamento di questi comuni disturbi muscoloscheletrici, che colpiscono migliaia di persone ogni anno. Per i ricercatori, la forza delle associazioni scoperte tra i fattori di rischio delle malattie cardiovascolari e i disturbi muscoloscheletrici è sbalorditiva. «È raro che si vedano rischi di malattie 17 volte superiori - spiega il prof. Kurt Hegmann, dell'Università dello Utah, direttore del Rocky Mountain Center for OEH e autore principale dello studio -. Questi risultati ci dicono che dare priorità alla salute cardiovascolare è la chiave per prevenire questi disturbi muscoloscheletrici, che possono avere un impatto debilitante sulla qualità della vita delle persone». Gli autori dello studio, pubblicato sul Journal of Occupational and Environmental Medicine, hanno basato la loro ricerca sui dati di una coorte prospettica di 9 anni per 1.224 lavoratori in vari settori occupazionali in tre stati USA. I dati di base sono stati raccolti all'inizio dello studio, inclusi colloqui, esami fisici, misurazioni antropometriche e studi sulla conduzione nervosa, con follow-up condotti mensilmente per monitorare lo sviluppo dei sintomi dei disturbi muscoloscheletrici. Gli autori hanno confrontato lo sviluppo dei disturbi muscoloscheletrici con il rischio di malattie cardiovascolari attraverso un metodo basato sul modello Framingham Heart Study, uno strumento ampiamente utilizzato per valutare il rischio di malattie cardiovascolari di una persona a 10 anni. Hanno adattato le loro analisi per una serie di fattori che potrebbero alterare



Sono disturbi che colpiscono migliaia di persone: il 41% della popolazione, ad esempio, soffre di gomito del tennista

i risultati, come l'indice di massa corporea e lo sforzo fisico dei lavori dei partecipanti. I risultati suggeriscono che una cattiva salute cardiovascolare contribuisce allo sviluppo di disturbi muscoloscheletrici. I partecipanti con un rischio di malattia cardiovascolare del 15% o superiore erano 4 volte più a rischio di sviluppare uno o più disturbi muscoloscheletrici rispetto a quelli a basso rischio di malattie cardiovascolari, e fino a 17 volte più a rischio di sviluppare quattro o più disturbi rispetto a quelli a basso rischio di malattie cardiache. «L'importanza della salute del cuore non è ovviamente un segreto - aggiunge il dr. Matthew Thiese, coautore del Rocky Mountain Center for Occupational and Environmental Health -. Sappiamo che le persone devono adottare comportamenti sani per non sviluppare malattie che possono accorciare la loro

**I RISCHI
SONO ANCHE
FINO A BEN 17
VOLTE MAGGIORI**

vita. Ma questo studio dimostra che i cattivi risultati correlati ai disturbi muscoloscheletrici potrebbero anche essere in agguato per le persone che non si prendono cura del proprio cuore». I disturbi muscoloscheletrici esaminati dai ricercatori sono molto comuni e possono compromettere la qualità della vita di una persona. Ricerche precedenti stimano che fino al 5% della popolazione soffre di sindrome del tunnel carpale, ad esempio, con una prevalenza molto più elevata tra i lavoratori a cui richiedono movimenti forzati, mentre fino al 41% delle persone soffre di gomito del tennista o epicondilitis laterale. Fino a un terzo delle persone sviluppa lesioni della cuffia dei rotatori. Secondo gli autori, lo studio solleva interrogativi sul fatto che questo tipo di condizioni siano un potenziale segnale di “allarme precoce” per le malattie cardiovascolari. I disturbi muscoloscheletrici possono verificarsi in una persona con una cattiva salute cardiaca anni o decenni prima che emergano i sintomi delle malattie cardiovascolari. I risultati sono in linea con un crescente numero di prove secondo cui i fattori di rischio sistemici contribuiscono allo sviluppo di disturbi muscoloscheletrici.



MENO INQUINI E PIÙ RISPARMI

APPROFITTA SUBITO DEGLI INCENTIVI STATALI



**PIANALE FISSO
TUO A PARTIRE DA**

17.250€*

**PIANALE RIBALTABILE
TUO A PARTIRE DA**

18.800€**

**SOLO FINO AD ESAURIMENTO FONDI.
INIZIATIVA VALIDA CON ROTTAMAZIONE.**

Ti aspettiamo in concessionaria per i dettagli.

*IVA ESCLUSA. Prezzo riferito alla versione Pianale Fisso 2650 LPG SW SR PRO Plaster White.

** IVA ESCLUSA. Prezzo riferito versione Pianale Ribaltabile 2650 LPG SW SR PRO Plaster White.

NOTA: per la determinazione del prezzo chiavi in mano l'importo IVA sarà calcolato sul valore ante applicazione dell'ecobonus e andrà inoltre sommato il costo del trasporto, messa su strada e immatricolazione. Iniziativa valida presso la rete aderente.



CONCESSIONARIA PRIMOSOLE

RAGUSA 0932.668567 - CATANIA 095.5968011 - SIRACUSA 335.6432412 - MESSINA 337.217089
commerciale@primosolevi.it - www.primosole.com



I dati raccolti evidenziano un miglioramento della salute mentale, della pressione sanguigna e della frequenza cardiaca

C'

è stata una crescita di programmi negli spazi verdi per soddisfare le esigenze dei pazienti oncologici, come cure di follow-up post-trattamento, gruppi di supporto e programmi di attività fisica, però pochissimi studi hanno esaminato gli effetti delle attività, che coinvolgono il mare per la salute e il benessere dei pazienti oncologici. In realtà svolgere attività fisica all'aperto vicino o dentro il mare o laghi può aiutare a migliorare la salute e il benessere mentale, riducendo lo stress e promuovendo le relazioni sociali. Il numero di persone che sopravvivono al tumore è aumentato a livello globale, vivendo questa malattia come una condizione cronica e che cambia la vita, con sintomi fisici e psicosociali con un forte impatto negativo. Uno studio spagnolo, che ha coinvolto ricercatori dell'Ospedale di Girona, l'università Pompeu Fabra di Barcellona e il Centro di indagine biomedica Ciber di Madrid, ha valutato se diverse attività all'aperto nei cosiddetti 'spazi blu' possano giovare alla salute fisica e mentale dei pazienti oncologici, utilizzando smartwatch, sfigmomanometri e questionari Profile of Mood States (POMS). Gli 'spazi blu' sono definiti nel progetto BlueHealth - finanziato dalla Commissione Europea - come "ambienti naturali o artificiali all'aperto, che presentano in modo evidente l'acqua e sono accessibili agli esseri umani sia prossimalmente (essendo dentro, sopra o vicino all'acqua) sia distalmente/virtualmente (essendo in grado di vedere, sentire o altrimenti percepire l'acqua)". I medici hanno valutato i cambiamenti nella pressione sanguigna, nella frequenza cardiaca, nella qualità del sonno e nella salute mentale di 16 pazienti dopo dodici sessioni di tre diverse attività (camminata, spiaggia e snorkeling) e quattro sessioni di un'attività di controllo.

**VI SONO TANTI
BENEFICI ANCHE
PER I PAZIENTI
ONCOLOGICI**

STUDIO SULLA RIVISTA "HELIYON" DI CELL PRESS

MARE, TOCCASANA PER LA SALUTE

Gli effetti degli 'spazi blu' sono simili a quelli degli 'spazi verdi'
Il contatto regolare con gli ambienti naturali migliora
il benessere e l'attività fisica, diminuendo lo stress

DI ANTONIO CAPERNA



Anche attività come nuoto, immersioni subacquee e kayak contribuiscono al miglioramento della propria salute

Io. «Sebbene non siano state osservate differenze significative tra le attività in termini di dati raccolti dagli smartwatch, si è visto un gradiente di risultati positivi per la salute mentale umana verso l'esposizione a uno spazio blu, valutato tramite questionari POMS - evidenziano gli autori dello studio sulla rivista 'Heliyon' di Cell Press -. I risultati mostrano che l'esposizione a spazi blu contribuisce alla riduzione della tensione e della rabbia e migliora lo stato d'animo dei pazienti oncologici. Non sono stati registrati aumenti significativi della frequenza cardiaca dei pazienti, dopo le attività in spiaggia e di snorkeling, con risultati simili all'attività di controllo, suggerendo che il contributo potrebbe essere al rilassamento dei partecipanti». La ricerca sugli effetti dell'essere in contatto con gli spazi blu o dell'esercizio fisico in essi si è rapidamente ampliata negli ultimi dieci anni. I risultati per gli spazi blu convergono con quelli per gli spazi verdi, concludendo che il contatto regolare con gli ambienti naturali può migliorare il benessere e alleviare lo stress. «Vi sono crescenti prove che dimostrano che l'esposizione agli spazi blu ha potenziali benefici per la salute mentale, il benessere e la promozione dell'attività fisica e un'ampia gamma di programmi è stata sviluppata per coinvolgere le persone negli sport acquatici - o cosiddette attività di "palestra blu" o "cura blu" - si legge nella ricerca -. Studi recenti nell'ambito del progetto BlueHealth hanno confermato queste associazioni. Altri studi hanno dimostrato che le attività ricreative o sportive non motorizzate in mare, come il nuoto, le immersioni subacquee e il kayak possono avere anche effetti positivi sulla salute. In uno studio recente - concludono - abbiamo dimostrato che l'esposizione a breve termine alle immersioni subacquee potrebbe avere benefici per la salute mentale della popolazione generale, in particolare tra coloro che assumono regolarmente farmaci per curare malattie croniche. Pertanto, entrare in contatto o praticare sport negli spazi blu può essere utilizzato non solo per prevenire le malattie ma anche per promuovere una buona salute psicologica e aiutare le persone con condizioni di salute croniche a gestire la loro riabilitazione, il recupero o gli stati di salute in corso».

Sentiero Landandè

al confine tra il finito e l'immenso



CUNEESE
Valli Alpine e Città d'Arte

ph. G. Mignone, Archivio fotografico ATL del Cuneese

Voglia di outdoor?

Tra curve e dislivelli, scenari e paesaggi formidabili, sulle Vie Storiche di Montagna del Piemonte trovi ambienti incontaminati e pieni di fascino, come i percorsi del sale e degli acciugai nelle valli occitane del Cuneese.

Il Sentiero Landandè è un itinerario percorribile a piedi, in mountain bike, a cavallo o con le ciaspole d'inverno. Si tratta di un circuito che collega tra loro attività ricettive, luoghi di produzione locali, eccellenze culturali e paesaggistiche, snodandosi su bellissimi percorsi ad anello intorno a Mondovì e ai borghi del Monregalese.



ATL del Cuneese
via Carlo Pascal 7 - 12100 Cuneo
0171 690 217 - info@visitcuneese.it


[visitcuneese.it](https://www.visitcuneese.it)


VIE STORICHE DI MONTAGNA

PIEMONTE
ITALY
THE PLACETO EXPERIENCE



STUDIO PRESENTATO AL CONGRESSO DI ONCOLOGIA ASCO

TUMORE ALLA PROSTATA TEST SALIVA È PIU ATTENDIBILE

Un'indagine PRS ha identificato una percentuale maggiore di cancro aggressivi, in rapida crescita e suscettibili di diffondersi

DI ANTONIO CAPERNA



Un test della saliva, in cui un campione può essere raccolto a casa, è più accurato nell'identificare il rischio futuro di cancro alla prostata per un gruppo di uomini rispetto all'attuale esame del sangue standard. Lo studio BARCODE 1 ha calcolato il rischio di cancro alla prostata dal DNA estratto dalla saliva, chiamato punteggio di rischio poligenico (PRS). Per gli uomini con il punteggio più alto, lo studio ha scoperto che è più attendibile dell'esame del sangue, che misura i livelli di una proteina chiamata Antigene Prostatico Specifico (PSA). L'attuale test del PSA viene utilizzato per identificare gli uomini, che sono a maggior rischio di tumore e che presentano sintomi. Se il test ha un valore elevato si richiedono ulteriori accertamenti. Tuttavia questo test indica erroneamente il cancro alla prostata negli uo-

IL PRS È PERÒ PIÙ ACCURATO DI UNA RISONANZA MAGNETICA



mini 3 volte su 4 e rileva tumori che crescono così lentamente che è improbabile che siano mai pericolosi per la vita, il che significa che gli uomini possono sottoporsi a scansioni MRI, biopsie invasive e trattamenti non necessari. Ecco allora che i ricercatori dell'Institute of Cancer Research di Londra e del Royal Marsden NHS Foundation Trust hanno testato il loro nuovo test del DNA, che cerca varianti genetiche legate al cancro alla prostata. Lo studio, presentato al recente convegno annuale dell'American Society of Clinical Oncology (ASCO) a Chicago, ha calcolato il punteggio di rischio polige-

nico di 6.142 uomini europei reclutati dai loro ambulatori di medicina generale, di età compresa tra 55 e 69 anni. Il punteggio si basa su 130 variazioni genetiche nel codice del DNA, collegate a questo tipo di tumore. Gli uomini con il 10% più alto di punteggi di rischio (che hanno ereditato molte di queste varianti e sono maggiormente a rischio di sviluppare la malattia) sono stati invitati a un ulteriore screening. Dopo una risonanza magnetica e una biopsia della prostata, a 187 (40%) dei 558 uomini con un PRS elevato è stato diagnosticato un cancro alla prostata. Ciò si confronta con il test del PSA,

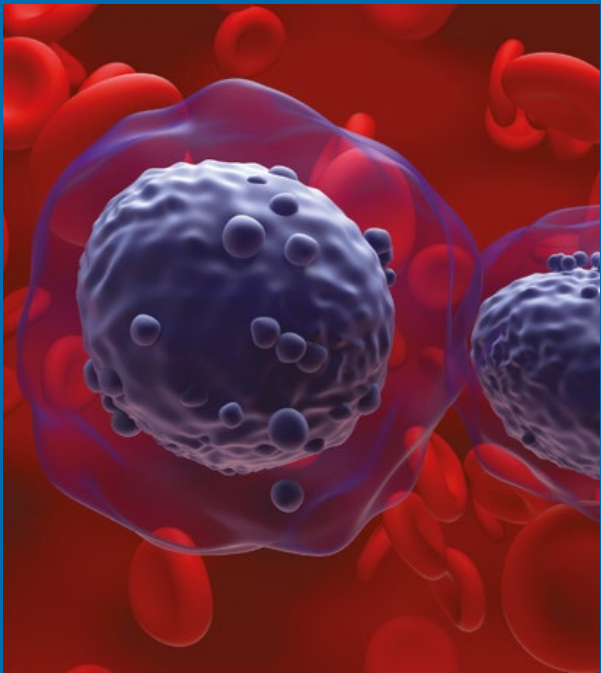
in cui il 25% degli uomini con un livello di PSA elevato avrà effettivamente la malattia. Di questi 187 uomini, 147 (77,8%) avevano un livello di PSA inferiore a 3,0 ug/L, che è considerato "normale" e di solito indicherebbe che non sono necessari ulteriori screening. Studi precedenti hanno dimostrato che l'esame del sangue PSA rileva molte persone che hanno tumori che non destano preoccupazione e non richiederebbero cure. Il test della saliva PRS ha identificato una percentuale maggiore di tumori aggressivi, in rapida crescita e suscettibili di diffondersi, rispetto al test PSA.

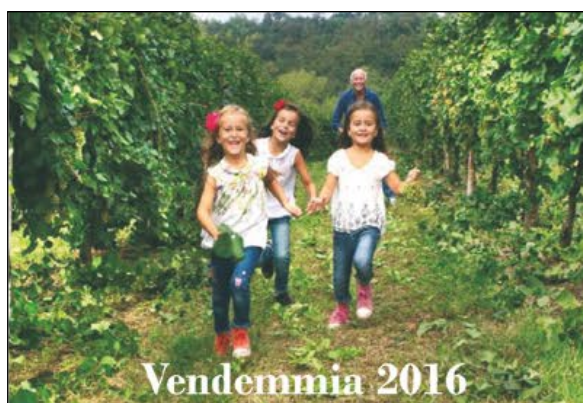
Rispetto all'attuale esame del sangue standard, un test della saliva risulta più efficace per individuare rischi futuri di cancro alla prostata

CONTENZIOSO LUNGO 7 ANNI

EMA RIVALUTERÀ LA TERAPIA PER IL MIELOMA MULTIPLO

La Commissione Europea (CE) ha revocato la decisione di bloccare la domanda per l'immissione in commercio di plitidepsina (della spagnola PharmaMar) contro il Mieloma Multiplo, perché ha riconosciuto, dopo un lungo contenzioso durato anni, che nel gruppo scientifico consultivo era presente un esperto, che stava sviluppando un prodotto concorrente. Questa decisione eccezionale conferma ciò che PharmaMar ha sempre sostenuto, ovvero che esisteva un conflitto di interessi tra gli esperti dell'Agenzia Europea dei Medicinali (EMA), che hanno valutato la terapia. Dunque la CE chiede all'EMA di rivalutare la domanda di autorizzazione all'immissione in commercio del farmaco, che è già approvato in Australia. Nel 2018 un gruppo trasversale di politici spagnoli fece alcune interrogazioni parlamentari alla Commissione Europea, supportato dall'Associazione pazienti 'Mieloma España', per avere chiarimenti in merito. A suo tempo nella relazione preliminare di autorizzazione, affidata a due esperti, c'era stato un giudizio positivo, idem nel riesame successivo. Al momento della decisione finale però è arrivata la bocciatura, partendo proprio dalla metodologia statistica alla base dello studio di fase III (quindi l'ultimo passo prima della messa in commercio del farmaco). Inoltre, i risultati dello studio stesso 'ADMYRE', presentato a fine 2016 al congresso americano di ematologia 'ASH', sottolineavano i benefici della combinazione del farmaco con il desametasone, l'aumento della sopravvivenza senza progressione di malattia (PFS) e i pochi effetti collaterali, tanto da poter esser indicata dai ricercatori nelle conclusioni come "una nuova opzione che espande l'armamentario terapeutico" degli oncologi contro il Mieloma Multiplo. Poi inspiegabilmente la bocciatura da parte degli esperti europei. Da qui anni di ricorsi anche al Tribunale dell'Unione Europea. Ora però la Commissione Europea fa marcia indietro a conferma che PharmaMar non aveva avuto tutte le garanzie necessarie nel processo di valutazione del farmaco. Di conseguenza, per evitare qualsiasi dubbio sull'imparzialità oggettiva della valutazione della domanda, la Commissione ha deciso di revocare la decisione di rifiutare l'autorizzazione all'immissione in commercio. La Commissione ha trasmesso all'EMA i pareri del Comitato per i medicinali per uso umano (CHMP), per richiedere la rivalutazione della domanda a partire dal momento in cui è stata rilevata l'irregolarità procedurale. Il Mieloma Multiplo è il secondo tumore del sangue maggiormente diagnosticato dopo i linfomi non Hodgkin e colpisce soprattutto gli anziani: l'età media dei pazienti alla diagnosi è di 70 anni, mentre circa il 2% dei pazienti ha meno di 40 anni. L'incidenza stimata è di circa 50mila nuovi casi/anno in Europa, di cui circa 5.800 in Italia. (GNM)





Vendemmia 2016



Vendemmia 2017



Vendemmia 2018



Vendemmia 2019



Vendemmia 2023



Vendemmia 2020



Vendemmia 2021



Vendemmia 2022

Orgoglio di Famiglia

Brut
Aneri



Aneri N.1
"Lucrezia"

Valdobbiadene Prosecco Superiore D.O.C.G.



Aneri N.3
"Giorgia"

Valdobbiadene Prosecco Superiore D.O.C.G.



Aneri N.5
"Ludovica"

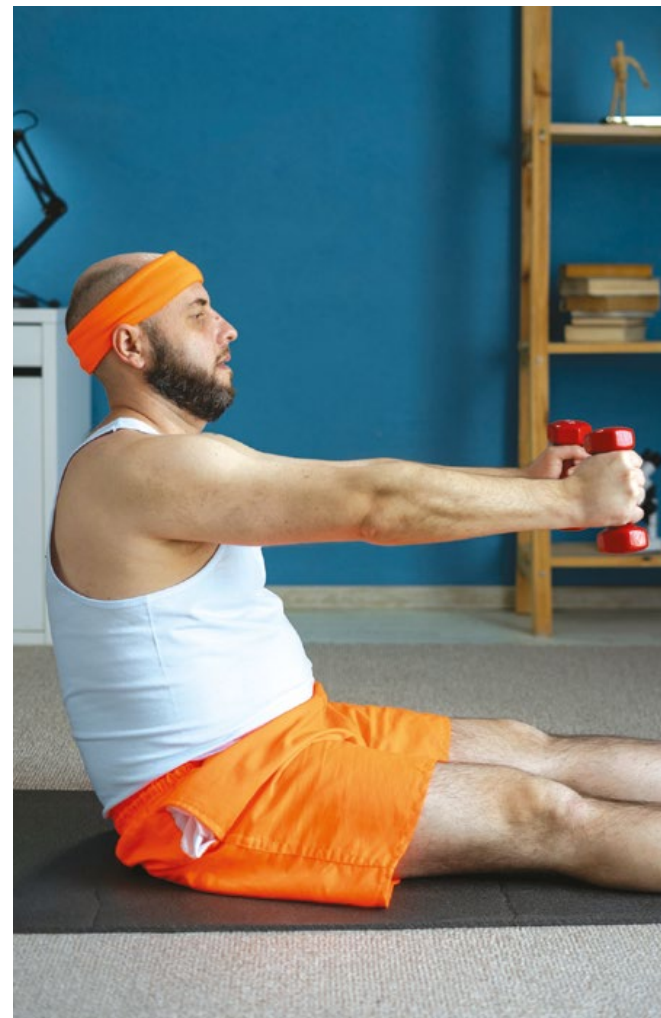
Valdobbiadene Prosecco Superiore D.O.C.G.



Aneri N.7
Biologico
"Leone"

Asolo Prosecco Superiore D.O.C.G.

Aneri Srl. www.neri.it - info@neri.it | Tel./Fax 044220477



Le linee guida dell'OMS suggeriscono agli adulti di svolgere almeno 150 minuti a settimana di attività moderata o 75 minuti più intensi

AMPIO STUDIO SU 'THE LANCET'

L'ATTIVITÀ FISICA NEL MONDO? VOTO 5

La ricerca valuta le tendenze nazionali e globali in 20 anni tra gli over 18, considerati insufficientemente attivi fisicamente. Dati migliori invece per l'Europa occidentale

DI ANTONIO CAPERNA

L'attività fisica regolare riduce il rischio di malattie non trasmissibili, scarse funzioni cognitive e problemi di salute mentale, e ha effetti benefici sul benessere e sul mantenimento del peso. Le linee guida dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) sull'attività fisica del 2020 raccomandano agli adulti di svolgere almeno 150 minuti a settimana di tipo moderato, 75 minuti intensi o una combinazione equivalente per ottenere molti di questi benefici. Gli individui che non soddisfano questa raccomandazione di attività aerobica sono considerati insufficientemente attivi fisicamente: ciò vale per tutti gli adulti (di età pari o superiore a 18 anni), compresi coloro che vivono con condizioni croniche o di disabilità e le persone incinte o nel post-partum. L'Assemblea mondiale della sanità (WHA) ha fissato un obiettivo di riduzione relativa del 15% dell'attività fisica insufficiente tra il 2010 e il 2030. Il monitoraggio di altri comportamenti inclusi nelle linee guida sull'attività fisica (rafforzamento muscolare, attività di equilibrio, per gli anziani di età uguale o superiore ai 65 anni, e tempo sedentario) è insufficiente per produrre stime e obiettivi globali. La prevalenza mondiale dell'attività fisica insufficiente negli adulti è stata pubblicata l'ultima volta nel 2016, con dati di tendenza limitati. Per questo motivo una ricerca di vari Istituti inglesi (Centro di ricerca sull'attività fisica per la salute dell'Università di Edimburgo, Dipartimento di Informatica dell'Università di Oxford, Dipartimento di Salute Materna, Neonatale, Infantile e Adolescenziale e Invecchiamento dell'Imperial College di Londra), con il Dipartimento di Malattie non trasmissibili, Riabilitazione e Disabilità e quello per la Promozione della Salute dell'OMS, ha stimato la prevalen-

za dell'insufficiente attività fisica per 197 Paesi e territori dal 2000 al 2022. Lo studio, pubblicato sul prestigioso "The Lancet", ha raccolto l'attività fisica segnalata dagli adulti maggiorenni in sondaggi basati sulla popolazione, nell'ottica delle linee guida OMS. «Abbiamo valutato se Paesi o territori, regioni e il mondo avrebbero raggiunto l'obiettivo globale di una riduzione relativa del 15% della prevalenza di attività fisica insufficiente entro il 2030, e se il trend 2010-22 continuasse - spiegano gli autori -. Abbiamo incluso 507 indagini in 163 Paesi e territori. La prevalenza globale standardizzata per età di attività fisica insufficiente era del 31,3% nel 2022, cioè 1,8 miliardi di persone, un aumento del 23,4% (900 milioni) rispetto al 2000 e al 26,4% del 2010. La prevalenza era in aumento in 103 (52%) di 197 Paesi e territori e in 6 (67%) di 9 regioni mentre era in calo nei restanti. La prevalenza era di cinque punti percentuali più alta tra le donne (33,8%) rispetto agli uomini (28,7%)». La prevalenza è aumentata vertiginosamente tra gli adulti di età pari o superiore a 60 anni, ma con differenze geografiche e di genere nei modelli di età, per gli adulti di età inferiore a 60 anni. Per gli autori, se proseguirà il trend del periodo 2010-2022, l'obiettivo globale di una riduzione relativa del 15% tra il 2010 e



Alcune ricerche indicano come i lockdown e la pandemia abbiano ridotto nettamente i livelli di attività

il 2030 non sarà raggiunto. «A livello mondiale i progressi verso l'obiettivo del 2030 sono deludenti, con livelli crescenti di attività fisica insufficiente - commentano gli scienziati -. Tuttavia, l'analisi a livello regionale e nazionale mostra aree di ottimismo. I Paesi oc-

cidentalmente ad alto reddito sono vicini al tasso di riduzione richiesto. Dodici di questi Paesi, tutti nell'Europa occidentale, dovrebbero riuscire con un alto grado di certezza. Altre analisi che utilizzano diverse metriche di attività fisica supportano questa tendenza positiva. La

partecipazione settimanale media ad attività fisiche non sportive e di esercizio è aumentata nei 27 stati membri dell'UE dal 44% al 53% tra il 2017 e il 2022. Allo stesso modo, la percentuale di coloro che hanno raggiunto la raccomandazione attraverso attività non occupaziona-

li è aumentata dal 29,9% del 2014 al 32,7% del 2019 negli stessi 27 Paesi. Questi trend positivi - sottolineano gli esperti - potrebbero essere collegati alle politiche di promozione dell'attività fisica messe in atto nei rispettivi Paesi. Le prove epidemiologiche dimostrano che i maggiori benefici per la salute si possono ottenere, aumentando l'attività fisica tra i soggetti con i livelli di attività più bassi». Lo studio evidenzia anche importanti differenze nei livelli di attività insufficiente per sesso ed età, in particolare per le donne e gli anziani di vari Paesi, che seguono modelli di età, culture, età media materna e sostegno all'invecchiamento. Infine, un riferimento alla pandemia: «Non siamo stati in grado di rilevare differenze nei livelli di attività fisica insufficiente a causa della pandemia di COVID-19 - concludono i ricercatori -. In generale, la raccolta di dati di persona è cessata in tutto il mondo verso la fine di marzo 2020, poi ripresa in momenti diversi in base ai contesti nazionali e locali. Abbiamo modellato un andamento lineare nella prevalenza di attività fisica insufficiente nel tempo, ma la vera prevalenza durante le rigide limitazioni al movimento potrebbe essersi discostata da questo. Alcune ricerche suggeriscono che i lockdown, in media, hanno ridotto i livelli di attività».

RAGGIUNGERE GLI OBIETTIVI POSTI DALL'OMS APPARE DIFFICILE



TAGLIATORE